

——2019年秋季東京パワーの試技を見ましたが3種目バランスよく強い印象があります。特に好きな種目はありますか？

菅谷 一番好きな種目はデッドリフトです。試合の時のコールが少なく、自分のタイミングで始められるところが好きです。私は、わりと大雑把な性格をしているので、力まかせに試技できる場所も合っているんじゃないかと(笑)。あとは単純に、三種の中で一番重量が扱えるところもポイントです！

——今までで一番思い出に残っている試合は何ですか？

菅谷 2019年6月にスウェーデンで開催された「世界クラシックパワーリフティング選手権大会」です。私にとって初めての海外渡航でもあったので、とても緊張しました。大会では、デッドリフトを除いて第一試技しか取れず、ボロボロの結果でした。非常に悔しい思いをしました。ただ、この大会が、階級を落として「第74回東京都パワーリフティング選手権大会」に出場するきっかけになりました。その点では良かったと感じています。

——普段の各種目の練習頻度を教えてください。また、練習において大切にしている部分などあればぜひ教えてください。

菅谷 スクワット・デッドリフトは週に1回、ベンチプレスは週に2回ほどで練習を行っています。もっと練習頻度が高い時期もあったのですが、自分の身体の回復度を考慮したらこれぐらいになりました。

——近年は練習頻度が高い選手が多いですが、菅谷選手はそうでもないのですか？

菅谷 練習において私が大事にしているのは、とにかく自分に合った練習をすることです。一度、他の人の練習を参考に、練習量を増やした時期がありました。ただ、その人と私は、体力面や技術面で大きく差があったので、怪我をしてしまいました。怪我をすると、痛いし、トレーニングができなくてつまらないし、記録は伸びないし……、つらいことばかりでした。それから、とにかく焦らず、自分のペースで伸び伸びと練習するようにしています。

——昨今の筋トレブームで、女性パワーリフターも増えてきました。まだ男性に比べると、女性の比率は少ない競技です。その中で菅谷さんのような女性リフターは大変貴重な存在です。菅谷選手が思う、パワーリフティングの魅力とは何でしょうか？

菅谷 私が感じるパワーリフティングの魅力は「成長する感覚が得

## 第74回東京都パワーリフティング選手権大会ベストリフターに聞く

# 菅谷友美

「様々な面で成長するパワーをもらえること。  
それがパワーリフティングの魅力」

2019年9月29日に開催された、第74回東京都パワーリフティング選手権大会の女子の部でフォーミュラトップの記録を出した57kg級、菅谷友美選手。デッドリフトでは151kgの東京都記録を樹立し最優秀選手賞に華を添えた。まだ20歳と伸び盛りの菅谷選手の考えるパワーリフティングの魅力とは。

取材・文／Mizore 撮影／北岡一浩 写真提供：菅谷友美



東京パワーではジュニア女子57kg級でエントリーした菅谷選手。落ち着いた試合運びが印象的だった。

## Tomomi Sugaya



好きなスイーツを食べるときは普通の子大生の顔になる。

### Tomomi Sugaya

1999年 三重県出身  
競技歴3年 ノーリミッツ所属  
2019 ジャパンクラシックパワーリフティング選手権ジュニア女子63kg級優勝  
パーソナルベスト  
スクワット 127.5kg  
ベンチプレス 62.5kg  
デッドリフト 151kg  
トータル 330kg  
好きな映画 ボディーガード  
趣味 パンケーキなどのスイーツ全般、美味しいものを食べる・作ること

「成長すること」ですね。上げられる重量が伸びて感じる「成長」。ご飯をたくさん食べて、物理的に大きくなって感じる「成長」。辛いトレーニングを終えたときの精神的「成長」。様々な面で、成長する「パワー」をもらえる事、それが「パワーリフティング」の魅力だと感じています。

——今後の目標を教えてください。

菅谷 まずは、ジュニアのうちに三種のうちのどれか一つでも日本記録を取りたいです。あとは2021年の国体が、私の出身である「三重県」で開催されるので、出場したいと考えています。

