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

木村琢磨

66 kg級に戻してトータル 640 kg以上を達成したい。

ジャパンクラシックパワーリフティング選手権大会や国体の常連選手の木村琢磨選手はキャリア8年目。全国区でも名前が広く知られており、2019年は春秋両大会でベストリフターに輝いた。東京都を代表する軽量級リフターにインタビューに話を聞いた。

取材・文／Mizore　撮影／北岡一浩　写真提供：木村琢磨

2019秋東京パワーではスクワット212.5kgに成功。トータル600kgで優勝し、春季大会に続いてベストリフターを獲得した。ベンチプレスが得意という印象が強い木村選手だが、近年は3種目のバランスもとれてきた。

Takuma Kimura

Takuma kimura

1984年生まれ
競技歴8年　個人登録
第70回　紀の国和歌山国体3位
第74回　いきいき茨城ゆめ国体4位
第20回　ジャパンクラシックパワー4位
第23回　ジャパンクラシックパワー6位
2019年度春季、秋季東京都パワーベストリフター

パーソナルベスト
スクワット220kg
ベンチプレス160kg
デッドリフト245kg
トータル620kg
好きな映画：ターミネーター1、2
好きな食べ物　甘い物全般（特にチョコ）
パワーリフティング以外の趣味　お酒

——東京大会や全国でも常連の選手となっている木村選手ですが、競技を始めたきっかけは何ですか？

木村　もともとはベンチプレス競技のみ行っていましたが、3種目で競うパワーリフティングの方が面白そうだと思い開始しました。デビュー戦は2012東京パワーで66kg級で480kgでした。

——最近はスクワットも強くなってきましたね。

木村　最初はベンチプレスが好きでしたが、最近は弱くなってきたのでスクワットの方が好きになってきました。（笑）もっと全体的に強くなりたいです。

——今までで一番印象に残っている大会は？

木村　2015年の和歌山国体です。パワーリフティングが国体の公開競技となり初の記念すべき大会でした。家族も応援に来てくれて3位入賞でき表彰台に乗れて大変嬉しかったことを思い出します。

——国体やジャパンクラシックなど全国大会にも出ながらも、毎年東京都大会にもコンスタントに出ています。特に秋の東京大会は国体予選ではなくても出ていますね。

木村　秋の東京大会にも出てるのは、単純に試合に出るのが好きだからです（笑）。11月の埼玉大会にも出ました。

——比較的試合数が多いタイプと思いますが、なにか考えがあるのですか？

木村　試合の出場数が多いのは、試合に出ると決めた方がトレーニングも明確になりますし、目標があった方が頑張れるからです。あとは試合に出ると他の選手とも交流ができ、色々と情報交換もできて自分のためにもなるという理由もあります。

——普段の練習頻度は？

木村　スクワット、ベンチプレス、デッドリフト、ベンチプレス、という感じでスクワットとデッドリフトの間にベンチプレスが入る感じです。オフシーズンという考えは基本的になく、このルーティンを繰り返す感じです。

——毎年試合に出ている木村選手の競技へのモチベーションとなっているものは何ですか？

木村　誰しも同じだと思いますが、やっぱりパワーリフティングは数字で自分が成長できたのかはっきりと分かる競技なので、自己ベストを更新できた喜びこそパワーリフティングの魅力だと思っています。

——今後の目標を教えてください。

木村　しばらく74kg級で記録を上げて、その後66kg級に戻してトータル640kg以上を達成したいです。今ではIPFポイントになりましたが、以前のウィルクススコアで500以上に到達したいです。500以上の選手は知ってる範囲で日本で5人くらいしかおらず、全員がレジェンドクラスの強さの選手なので、そこに入りたいですね。