

3年間の全てを出し切る！

坂本 遼祐 さん

当別高校ウエイトリフティング部



大舞台に立つ喜び

8月12日に奈良県天理市で行われた全国高校総体の重量挙げ+105kg級でスナッチ2位、ジャーク6位のトータル4位の成績を残しましたが、帰校して休む間もなく福島監督の下での特訓が始まりました。

習字は小学校からやっていたんですがスポーツは何もしていませんでした。重量挙げは高校に入学して、監督の福島先生から「一緒に全国に行かないか…」と誘われたんです。しばらく考えましたが1年生の夏からは本格的に練習を始めていました。今は日曜日以外は毎日2～3時間、学校や総合体育館で練習しています。去年は全国の高校生

ランキングで10位でしたが、一年前の高校総体の成績よりスナッチ、ジャークともに20kg以上進歩しました。練習しただけ結果に現れる競技で、忍耐力が養われ、ケガをすることも減りました。また、テストの成績が悪いと出場停止になるので勉強もするようになり、やっていてよかったと思います。

当別高校はウエイトリフティングでは過去全道優勝3回、歴代5位の成績を誇る強豪チームでした。今回の高校総体で競技関係者から、「当別の選手が再び来てくれたんですね！」と声をかけられました。また、札幌稲北高校の選手や先生方が最後まで残って応援してくれたことが、とてもうれしかったです。

今の目標は9月末に新潟市で行われる国体でトータルでの優勝を狙いたい。高校総体ではライバルたちより技術面では上だと感じました。あとはパワーをつけるため肩から上までバーベルを持ち上げるジャークの練習などを徹底して行っています。

卒業後は進学してウエイトリフティングに賭けるつもりです。同じ+105kg級で今年のアジア選手権でもジャークで210kgを挙げている太田和臣選手に追いつき乗り越えたいです。もちろんオリンピック出場が夢です。

坂本遼祐 当別高校農業科3年。
体重 123kg 身長 171cm
札幌市北区篠路在住