



大谷 憲弘  
選手  
\*横浜市在住

パワーリフティングとは、「スクワット」「ベンチプレス」「デッドリフト」の3種目で最大挙上重量の合計を競う競技だ。最近競技人口を大きく増やしている。大谷憲弘さんは先月、「世界パワーリフティング選手権ドバイ大会」で、世界の強豪がひしめく一般男子74kg級ベンチプレスで250kgという世界新記録を樹立したばかりだ。

10代の頃は格闘技に打ち込み、26才からパワーリフティング競技を始めた。「筋トレの延長線上でこの競技と出合いました。世界中同じ条件で競い、鍛えれば鍛えただけの結果が数字で出るところが、自分に合っていると思います」という。開始2年目の2007年には全日本選手権で2位となった逸話がある。

12年から横浜市中区で自らのジム「エスクアティア」を経営し、日本代表選手2人を始め、10代から60代までの幅広い会員を指導している。また、エナジードリンクや食品会社など5社を経営する実業家としての顔も持つ。

トップアスリートの座に長年いられる秘訣を聞くと、「タンパク質の摂取と体重コントロール」という答えが返ってきた。

「最近子どもものタンパク質の摂取量が減っているように思います。中学までに十分タンパク質をとらないと、筋肉の成長に追いつきません。肉、大豆、豆腐、牛乳やチーズなどを小まめにとるのがいいと思います」と話し、自宅に鶏肉専用の冷蔵庫まで用意してあるという大谷さん。今回のJAグループからの差し入れ県産「やまといも」も栄養管理に役立ててほしい。

世界選手権での総合順位は第5位だったが大谷さんの目標はあくまで「世界一」。「来年の選手権での優勝も見えてきた」と力強く語ってくれた。



JAグループ神奈川は、  
神奈川のアスリートを応援しています。



相模原のやまといも