



Reina Senzaki

# 先崎 玲菜

田村高等学校 2年  
ウエイトリフティング部所属

### Profile

- 生まれ / 2005年8月24日、滝根町
- サイズ & 階級 / 160cm、64kg 級
- 自己ベスト / スナッチ 52kg、クリーン&ジャーク 65kg
- 競技歴 / 高1からはじめる。1年時、福島県高等学校県新人体育大会優勝、東北高等学校秋季通信記録会優勝など。
- 座右の銘 / 苦しまずして栄光なし
- 尊敬する人物 / 遠藤梨李選手（田村高校-東京国際大学 階級：59kg 級）
- 好きなスポーツ選手 / 近内三孝選手（東京五輪ウエイトリフティング男子 67kg 級 7位入賞、田村高校卒、日本大学職員）
- 継続している練習 / 体幹を鍛えること
- リフレッシュ方法 / おいしいものをたくさん食べること
- 好きな食べ物 / お肉・甘いもの

自信をもってやれば  
絶対できる、笑顔で競技する

挑戦者  
- 第7回 -



愛 くるしい笑顔からは想像できないパワーを見せてくれたのは、先崎玲菜さん。オリンピックを輩出した田村高校（以下、田高）ウエイトリフティング部に入部、昨年は全国大会出場を逃したものの、東北高等学校秋季通信記録会で優勝。今年はさらにパワープッシュ、インターハイ出場を目指し日々練習に取り組んでいます。

中学生の時、田高の体験入学に参加して、たまたまウエイトリフティング部を見学しました。女子の先輩が80kgのバーベルを上げた、100kgのバーベルを持ちながらスクワットをしたりして、「すごいなあ、カッコいい！」と衝撃を受けたのを覚えています。個人競技で自分が練習を積み重ねた分だけできるようになると知り、自分も挑戦してみたいと思い田高進学とウエイトリフティング部への入部を決めました。

中学ではソフトテニス部に所属していましたが、ダブルスや団体戦で自分がで

### 【ウエイトリフティングの種目】

- スナッチ  
床に置いてあるバーベルを一気に頭上まで持ち上げ立ち上げる種目
- クリーン&ジャーク  
まず肩の高さまで持ち上げ（クリーン）、肩から体の反動を利用して一気に頭上まで持ち上げる（ジャーク）2つの連動した動きが必要になる種目

### 【競技方法】

スナッチとクリーン&ジャークを3回ずつトライした中の最高重量の合計記録で順位を競います。

# MAX Weight !!

# Weightlifting

きないとみんなに迷惑をかけてしまうというプレッシャーがあり、のめり込めませんでした。ウエイトリフティングは自分の頑張り次第。歴代の先輩たちがインターハイに出場しているの、違った意味でのプレッシャーはありますが、楽しく取り組んでいます。

### 自らの努力と周りのサポート

実際に入部すると、自分で筋トレや体幹トレーニングなど日々の練習を頑張らないと記録は伸びないし、自分でフォームを研究するなど大変だと感じる部分は多いです。練習も男子部員と一緒に同じメニューに取り組んでいますが、すごくつらい！でもそのかいあって、入部当初はバーベルのバー15kgも持てませんでした。今はスナッチ52kg、クリーン&ジャークが65kgまでできるようになりました。

んだりした時は、どうすればいいか分からず落ち込んだこともありました。ウエイトリフティングは悩み事があると、バーベルが全くと上がらなくなる。笑顔で明るく競技に挑むようにというアドバイスを胸に苦手な動きをひたすら練習するなどバーベルに向き合いました。また、男子部員の先輩や同級生、卒業した先輩たちが熱心に指導してくれたので、監督ができたときに褒めてくれたり、周りの人たちのサポートがあって乗り越えられました。

### 男女関係なく、根っからの負けず嫌い

2つ上の先輩が引退してからは、女子部員が私だけに。先輩みたいに何一つかっこよくできず不安になったり、男子部員の同級生が記録を伸ばしているのに、自分だけ記録が伸び悩

女子高生としての楽しみにはあまり興味がなく（笑）、田高は部活動に本気で取り組んでいる生徒が多いので、自分も本気でやりたいと思いました。女子部員が少ない分、おのずと大会や記録会などでは男子部員の同級生と順位（さすがに重量は勝てないので...）を競っています。勝つとすごくうれしくてやる気も上がります。思い返すと中学時代、同級生の割合が男

子3・女子1ぐらいで女子が少なかった。そこで男女問わず「負けたくない！勝ちたい！」という気持ちで自然とついていたのかもしれない。

### 今後の目標

まずはインターハイ出場。3年までにインターハイ入賞が今の目標です。後輩が2人入部してくれたので、団体戦にも挑戦できるようになります。後輩に抜かされないように、全国の記録や今までの頑張り思い出して自分を鼓舞してこれからも頑張っていきます。

### 新しいことに挑戦したい 後輩に向けて

最初は緊張や不安もあると思いますが、自分を信じていけば結果が見えてくるので、頑張ってください。私もウエイトリフティングをはじめた前は、危ないかなと思ったり、母親にも膝や腰などのケガを心配されたりしましたが、自分でやりたいと決めたので後悔はありません。



こいき 小野寺 浩亀 監督

### 自分自身とバーベルに向き合う真摯さを大切に

入部して1年が過ぎ、徐々に力が付き、技術的にも上達してきた。まだ大きな力があるわけではないが、毎日休まずコツコツと練習する姿勢は、全国で戦える素質があり、精神面の成長も感じられます。

全体的なパワーアップをするために、脚力や上半身の力、腕力、体幹の強さを鍛え、試合を楽しむ余裕を得てほしい。ウエイトリフティングの楽しさは、できなかった重さができるようになるまでの頑張りだと思うし、同じ動きの継続が筋力を増やすことにもつながる。毎日継続して練習を続けられるように、同じリズムで生活すること。心が成長すると体も成長して、上がる重量も変わってくる。スポーツ選手として当たり前のことをしっかりとやる。毎日の積み重ねが大切。

