



## 百歳でもバーベルを 挙げ続けたい

ウエイトリフティング世界大会で金メダル

楠元 泰弘 さん

### Profile

昭和16年生まれ。慶應義塾大学重量学部に入部し、競技人生がスタート。33歳で母の故郷である筑紫野市に移住。ワールドマスターズゲームズは2009年のシドニー大会で金メダル。現在は東福岡高校重量学部の外部コーチとして高校生を指導。

※楠元さんの年齢、階級(80〜84歳、体重61kg)での記録。オンライン開催のため非公認。

本町区在住の楠元泰弘さんが5月に開催されたウエイトリフティングの世界マスターズ選手権大会で、金メダルを獲得しました。

ウエイトリフティングは、バーベルを一気に頭上に挙げる「スナッチ」と、いったん肩まで持ち上げたあと頭上に挙げる「クリーン&ジャーク」の重量の合計で競う競技です。

楠元さんは大会で日本記録を1kg超える94kg(スナッチ40kg、クリーン&ジャーク54kg)を記

録しました。\*

80歳の楠元さんは、競技に重要な瞬発力を日々の練習で鍛えます。それだけでなく、「ウエイトリフティングで自分を表現する」と話す楠元さんは、所作の美しさにもこだわります。ほとんどの選手は挙げたバーベルを床に落としますが、楠元さんは落とさず、ゆっくりと丁寧に置きます。丁寧なのは、自分の体に対しても同様。けがをした時には無理をせず、二日市温泉につかり、ゆっくりと傷を癒します。楠

元さんは「丁寧にやってきたから、今まで続けられています」と話します。

現在は次の目標に向かって練習を続けています。来年に関西で開催される生涯スポーツの国際大会「ワールドマスターズゲームズ」。今年開催される予定でしたが、感染症の影響で延期になったものです。

「来年にはコロナが落ち着き、開催できることを願っています。スポーツを愛する人が集まり、交流ができれば」と楠元さん

は話します。

最後に楠元さんから同年代の人たちにメッセージです。「いろいろあっても、元気に生きていれば、なんとかなります。若い頃にたしなんでいたことを思い出して、ぜひ生涯スポーツを。ラジオ体操も、しつかりやれば姿勢や歩き方がよくなります」

そう話す楠元さんの目標は「百歳になってもバーベルを挙げ続けること」。競技人生62年。80歳の楠元さんにとって、今はまだ通過点に過ぎません。