



世界ベンチプレス選手権大会
マスターズⅡ エクイップ部門 59kg級 優勝
中野 衛
さん 中上野出身
51歳



5月にポーランドで行われた世界ベンチプレス選手権大会で、150kgを挙げて自身初となる世界大会優勝を飾った中野衛さん。
ベンチプレスは、ベンチ台に仰向けになって、持ち上げるバーベルの重さを競う競技です。大会では、長所の「練習の成果を本番で発揮する勝負強さ」で優勝をつかみ取りました。そんな中野さんの、ベンチプレス人生について伺いました。

仕事と競技の両立

選手として活躍する一方で、スポーツインストラクターとして働く中野さん。「24歳のころ、当時働いていたスポーツクラブの会員さんに誘われ、大会に出場しました」と競技を始めたきっかけを話します。ベンチプレスの経験が仕事の糧にもなると思ったそうです。
初出場の県大会では、105kg



を挙げて準優勝という素晴らしい結果を残します。しかし、中野さんに喜びはなかったそうで「優勝した選手は自分よりも35kgも重いバーベルを挙げていて、悔しさの方が大きかったです。勝ちたいという気持ちに火が付きました」と語る言葉から、勝利へのこだわりを感じました。

怪我によるフォームの修正

その後、競技にのめり込んでいくと、28歳の時に全日本選手権で3位、翌年にはアジアベンチプレス選手権大会で優勝するなど着々と成績を残していきました。
順調だった中野さんでしたが、突然大きな怪我に襲われます。46歳の時に、首に違和感を覚え、病院で検査を受けると頸椎の怪我が

発覚。右腕に力が入らなく、競技を続けることは困難に思われました。しかし、好きなベンチプレスを続けたいという強い思いから、大幅なフォームの変更を行い競技への復帰を果たします。

継続は力なり

今回の大会でも、大きな怪我を抱えながら優勝という偉業をなすなど、第一線で活躍し続ける中野さん。「時には、思いどおりの結果が出ないことがあっても、良い結果は次への糧として、自分の思い描く姿に向けて一歩ずつ努力することが大切だと思います。ウサギとカメだったら自分はカメですかね」と笑顔で話す姿から芯の強さを感じました。今後は自身が持つ茨城県の記録更新と日本新記録を目指す中野さん。目標に向けて一歩ずつ努力を続ける姿から目が離せません。

◀ 優勝メダルをかける中野さん

