



## ウェイトリフティング マスターズ 世界2位 **吉本昌幸**さん

今回のまちの主役は、ウェイトリフティングでマスターズ世界2位に2度輝き、世界1位を目指し続ける現役日本チャンピオンの吉本昌幸さんを紹介します。



自分と闘いながら、  
世界一を目指す  
日本チャンピオン

体の弱さを克服して世界2位へ

小さい頃から虚弱体質だったため体を鍛えることに興味を持ち、名陵中学校の陸上部に所属する傍ら、ボディビルのジムに通い始めました。

豊浦高等学校では、ウェイトリフティング部に入部。体を鍛えることにのめり込み、高校3年のインターハイで3位、国体少年の部で2位に輝きます。

その後、当時ウェイトリフティング競技の強豪として有名だった中央大学へ進学。4年の時に主将



を務め、全日本学生選手権と全日本大学対抗戦(インカレ)で2冠を達成。オリンピック強化選手の指定を受けたものの、当時目標としてきた学生日本一になることができ、自分の中のけじめがついたため、第一線を退きました。

社会人になってからも余暇を利用してトレーニングを続け、2007年ハンガリーで開催されたマスターズ世界大会および2009年オーストラリアで開催された世界マスターズゲームで、共に第2位となりました。

昨年、和歌山県で開催された第36回全日本マスターズウェイトリフティング選手権で優勝するなど現役マスターズ日本チャンピオンとして活躍しています。



# まちかどボイス

8月のテーマ  
夏にしたいこと！



◀2009年、オーストラリアのシドニーで開催されたマスターズゲームでは世界2位に輝く。

▶天然温泉銭湯「日出温泉」の店主の顔も。「故障した時はどう対処すればよいのか、体のメンテナンスの仕方があるので、ひざや肩の痛みのあるお客さまには、ストレッチの仕方などアドバイスをすることもあります」



## 自分と闘いながらの練習

現在、吉本さんは下関工科高等学校の練習場で練習する傍ら、部員への指導や大会の運営などにも携わっています。

練習は週3〜4回、2時間程度頑張ります。床に置かれたバーベルを一気に頭上に持ち上げるスナッチや、いったん胸で受け止め、差し上げるクリーン&ジャークでは少しづつ重量を増やしながら繰り返し練習します。また、懸垂やダンベルを使ったトレーニングや腹筋なども合わせて行います。「若い時は多少無理もできましたが、年齢と共に関節の動きや筋力が落ちてきました。最近はその力を加減しながら練習しています。こ

## 世界1位を目指して

これまでやってこれたのはいつも応援してくれた両親や家族、練習場を提供してくださった下関工科高等学校顧問の山崎先生には本当に感謝の気持ちしかありません」と吉本さんは話します。

これからの吉本さんの大きな目標は、二つあります。一つ目は今年宮崎県で開催される全日本マスターズ選手権でマスターズ日本新記録を樹立すること。二つ目は2021年徳島県で開催される世界マスターズゲーム選手権で世界チャンピオンになることです。大きな目標に向かって、体をいたわりながら、日々トレーニングに励んでいます。

## 編集後記

■これまでの人生、どれだけ賢い選択ができたのかを振り返るとぞっとしますが、勝負はこれから。クールなチョイスで環境にも優しい男を目指します！(わ)  
■バーベル上げに挑戦したものの、びくともしてませんでした。これを軽々持ち上げ、自分と闘いながら世界一を目指す吉本さんに感動しました！(ひ)  
■仕事図鑑のコーナーでいろんな仕事取材。自分が昔、何になりたかったのか。小学の卒業文集には「大統領」と書いてありました。まだなれていません。(き)