



ベンチプレス世界大会優勝

岡山 そらさん

おかやま・そら
札幌日大高校2年。
中学生のときにベンチプレスを始める。
5月にノルウェーで行われた2025年世界ベンチプレス選手権大会で、U-18（サブジュニア）83kg級に出場し優勝。同級の世界記録を更新した。

世界大会で優勝

5月17日～24日にノルウェーのドランメンで行われた、2025年世界ベンチプレス選手権大会。岡山さんはエクイップ部門U-18（サブジュニア）83kg級に出場し優勝した。記録の235・5kgは同級の世界記録だ。

世界大会への出場は、今回が2度目。去年アメリカで行われた世界大会では実力が出し切れず2位だった。悔しい思いを胸に練習量を増やし、今大会では3回の試技のうち2回目を終えた時点で、1位がほぼ確定。3回目では世界記録を超える重量に挑戦して成功し、記録を更新した。「ベンチプレスの大会はバーベルを持ち上げることができても、規定のフォームでないと審議で失敗と判定されることもあります。3回目の試技では審議にならず完璧な状態で世界記録を破ることができたので『やりきった!』という気持ちでした」と当時を振り返る。

始めたきっかけはトレーニング

ベンチプレスを始めたのは中学2年生のとき。当時スポーツクライミングに取り組んでいて、その筋力トレーニングに取り入れたことがきっかけだ。自身の成長が重量の数値に

これからも記録を塗り替えたい

結果として表れることにやりがいを感じ、最初は60kgほどの重量から始め、練習を重ねて本格的に大会に出場するようになった。

現在はほぼ毎日ジムなどでトレーニングをしている。メニューは自分で考え、実力より少し上の重量に挑戦することを意識。「以前、思うように重量が伸びない時期があったが、諦めずに日々トレーニングを続けたら、ある時ぐっと記録が伸びた。その経験から同じような状況になっても、続けていたらまた伸びるから大丈夫だと自分を信じて取り組むようにしています」と話す。

世界記録更新を目指して

今後もさまざまな大会で記録を塗り替えたい。「年齢制限がない一般部門では、もっと高い記録を出している人ばかり。そこで新記録を出すことが、これからの目標です。7月にも兵庫県で国際大会があるので、記録更新に挑戦します」と抱負を語る。これからも高い目標を掲げてひたむきに努力する岡山さんに注目だ。



世界大会の様子

*2025アジアン・アフリカン・パシフィックパワーリフティング&ベンチプレス選手権大会