

ひだかの魅力 再・発・見

今回の「ひだかの魅力再発見」は、聴覚障がいがありながら、ベンチプレスの世界大会に出場し、入賞した金川直美さんをご紹介します。

「2025世界クラシック&エキップベンチプレス選手権大会」 エキップ部門女子63kg級マスターズⅡに出場し、3位入賞



なおみ
金川直美さん(高萩)

焦らず、コツコツと目標に向かって
日々練習あるのみ！

ダイエットのために通い始めたジムで、オーナーに「やってみたいか」と誘われたのが、ベンチプレスを始めたきっかけでした。今回、世界大会に出場するため、ノルウエーのドラメンという都市に行きました。

長時間の移動でかなり疲労し、また大会が行われたのは5月だったのですが、ノルウエーはとても寒く、それに加え大会に向け減量中であつたことも合わり、かなりの逆境の中での挑戦でした。

大会当日は、3回ある試技のうち2回目の挑戦でバーベルのバーが支柱に触れてしまいました。そこで3回目では力を振り絞り92.5kgを挙げ、3人の審判から満場一致の成功判定を受けました。その判定を見て、思わずガッツポーズをとり、喜びのあまりセコンドとハイタッチをしたことが、今で

も忘れられません。

今後の目標は、クラシック部門では80kgを、エキップ部門では100kg以上を挙上できるよう頑張ります。

目標重量を挙げられるとうれしくなり、次の挙げたい重量を目標に、日々の練習を頑張れます。また全国大会で、知人や友達に会うことも楽しみです。やはり、みんなでスポーツをするのは楽しいです。その上健康にもなれます。皆さんもぜひベンチプレスをやってみませんか。



▲表彰式の様子

ベンチプレスってどんな競技？

ベンチ台の上で、仰向けに寝て、バーベルを胸前で正確に下ろし、制止させてから、審判の合図で押し上げ、その重さを競う競技です。3回の試技を行い、成功した最も重い重量で順位が決まります。

競技には2種類あり、補助具を使用しない部門が「クラシック」、補助具を使用する部門が「エキップ」です。

市民まつりで聞きました！

市民まつりの出店でおいしかった物は



廣澤真美さん
湊ちゃん
杏ちゃん



嶋谷龍斗さん
有馬菜々さん

わが家の愛撮る

お子さんの写真を掲載しませんか？
電子申請で簡単に投稿できます。



金丸琴芭さん(10歳)
衣吹さん(7歳1か月)
優和ちゃん(5歳)



廣瀬彩乃ちゃん(6歳1か月)

編集室

令和7年の抱負を振り返ると、達成できた人も惜しかった人もそもそも立てていなかった人もいたことでしょう。さて、自分はどうだったかと振り返ると、痩せるの3文字、未達成。毎年同じ目標を立てているような…いや初心忘るべからず。み年もあとひと月。厚い面の皮とその下の厚みを脱ぎ捨てて新年を迎えるべく、ラストスパートです。(S)