

令和8年5月29日～31日で行われた熊本県高校総体ウエイトリフティング競技で、本校3年普通科、上岡雄飛さんが優勝&標準記録を突破し、インターハイへ出場することが決まりました。
そんなかみあまのヒーロー上岡さんに、上天草高校の生徒を代表して「ボランティア同好会」がインタビューを行いました。



インターハイ出場おめでとうございます。今のお気持ちを教えてください。

インターハイ出場という目標が達成できてうれしい!の一言です。



いつ頃から、インターハイ出場を目標するようになったのですか?

2年生の終わりぐらいから意識し始めました。先輩方が、4年連続でインターハイに出ていたので、自分も行かなければと思っていました。



上岡先輩は、高校からウエイトを始めて、そこからのインターハイ出場ということで、すごい快挙ですよ!達成するために、何か心掛けていたことはありますか?

普段から、アドバイスをしっかり聞くことを意識しています。自分の苦手なことを改善するために、指摘いただいた内容を意識して練習メニューを組むようにしています。例えば、私は脚が弱点なので、スクワットを練習に多く取り入れ、それを先輩やコーチに分析していただき改善しています。



R8年6・7月号

生徒がいきいきと「チャレンジ」できる学校

学校HPはこちら

KUMAMOTO KAMIAMAKUSA HIGH SCHOOL

熊本県立上天草高等学校



ところで、先輩は高校に入ってからウエイトを始められたんですよね?最初のきっかけ、動機って何だったんですか?

最初は、筋肉をつけることだけを目的にウエイトを始めました。ゴリゴリになりたかったんですよね。なれなかったけど(悲し)



(え?インターハイ出場するような選手なのに、筋肉が足りないって) ということですか??(一同笑)

いや、ウエイト始めて筋肉がついたのは確かなんです。ただ、中学の頃は、本当に細くて「もやし」みたいだったと自分で思ってて、そんな自分を変えたくて、上天草高校ではウエイトリフティング部に入ろうって、高校を決めたときから思っていました。
地道に練習した結果としてインターハイ出場もできたので、「とにかく頑張るんだ!」って当時の自分にアドバイスしにいきます。



そうだったんですね!
上岡先輩、本日はありがとうございました。インターハイ、応援しています!

こちらこそ、ありがとうございました。
インターハイ、スナッチでベスト8入りを目指していきます!応援よろしくお願いします。



「ウエイトリフティングは、力がすべてと思われがちですが、実はメンタルが大きく結果を左右する競技です。工夫と努力次第でどこまででも行けると思います!だから、皆さんウエイト部には行ってください」と、最後は部のPRもいただきました。
インターハイのウエイトリフティング競技は、7月30日～8月1日にかけて、滋賀県で行われます。
皆様、応援よろしく願いいたします。