第27回ジャパンクラシックマスターズ パワーリフティング選手権大会
自己ベストタイで銀メダル

全国大会でみごと準優勝した藤木さん

私の密かな趣味だったパワーリフティングが、多くの方に知られるようになってきて、少し恥ずかしい気がしています。もともとはダイエットや健康増進のために始めた筋トレですが、「女性で、この重量はすごい！」とトレーナーさんにほめられて競技に関心を持ち始めていたタイミングで、テレビで87歳のウエイトリフティングの世界チャンピオンの女性のことを知り、本格的に競技を始めました。ちなみに私が影響を受けた、その女性は72歳からベンチプレスを始められています。

パワーリフティングは筋トレのビッグ3と言われるスクワット、ベンチプレス、デッドリフトの三種目の合計重量を競います。時々ウエイトリフティングと間違われますが、ウエイトリフティングのようにバーベルを頭上まで上げることはしません。

初めて出場した2019年の四国大会で、全国大会に出場できる標準記録を超え、その年のマスターズ全国大会ではM2（50歳代の部）6位入賞でした。M3（60歳代）となった昨年は金メダルを獲得することができました。

定年退職した今年はたっぷり練習時間が取れるつもりでいましたが、4月に白内障の手術をして、しばらく運動禁止だったり、5月からは思いもよらず来春の高知市議会議員予定候補としての活動が始まったりして、練習はかなり不足していました。

不安を抱えながらも、7月、参議院選挙の1週間後、岩手県で開かれた全国大会に参加しました。結果は自己ベストタイ記録で銀メダルでした。自己ベスト更新が目標だったので、少し残念な気持ちはありますが、諸事情を考慮すると、よく頑張ったと自分をほめたいと思います。

公式記録ではありませんが、最近、スクワットもベンチプレスもデッドレフトも自己ベストを更新することができました。練習時間が取れず、やめようかと思うこともありますが、今やめるのはもったいないと思っています。61歳、まだまだ伸び代はありそうです。

（藤木真由美）

「植木枝盛誕生地」碑の移設

岡林登志郎

高知市の中須賀土地区画整備事業に伴う道路の拡張の為、「植木枝盛先生誕生地」碑が、それまで設置されていた場所から東へ約80メートルほどの場所に移設されました。

植木枝盛誕生地碑建立は、1957年（昭和32）年の「植木枝盛生誕百年祭」事業として行われ、市民の手によって建立された画期的な企画でした。

故外崎光広氏は、1991年3月発行の「文化高知」（高知市文化振興事業団発行）で、その後の1974年の「立志社創立百年記念事業」、1981年の「自由民権百年記念事業」開催と続いた経緯をあげ、「植木枝盛を目玉に据えたこれらの事業が高知市自由民権記念館の基礎」とも評価しています。こうした取り組みには門田豊先生始め高退協の先輩方が積極的に関わっていました。

碑の裏面に「植木枝盛先生は、ここ土佐国土佐郡井口村中須賀に生まれ、‥（略）‥立志社の運動に参加し、これより板垣退助先生等と自由民権運動の指導者として活躍した、その後、高知県議会議員、第1回衆議院議員となり明治政治史に不朽の業績を残すと同時に思想家としても日本の政治思想史上類をみない高さを示し、その生涯は多彩をきわめた。昭和32年年8月建立」と刻まれています。

今回の移設に際して、見学者にわかりやすく説明するため、誕生地碑の横に新しく「植木枝盛の業績を紹介する『説明板』」を、高知市の手により設置しました。

説明板の設置については、高知市立自由民権記念館友の会として高知市（担当者）と相談しながら、文章は、土佐自由民権運動研究家である公文豪氏に相談、併せて、下部には、旧中須賀町の市街地図の上に新しい道路図をかぶせて元の位置が分かるように企画していきました（旧地図にも歴史あり）。また「碑」の元の場所近くには「元碑のあった場所」が分かるように鋲を埋め込んでいます。

植木枝盛を語る時、現在の「日本国憲法に大きな影響を与えた」とされる「植木起草の『東洋大日本国国憲按』」は大切なテーマですが、「ウクライナ情勢」や核兵器禁止を巡る「NPT会議での決裂」「核保有国が非保有国を脅す」等、現在の世界情勢を新聞等で読むとき、明治の時代、日本の進むべき道を模索し提案した「植木の小国主義」も考えさせます。国際的な情勢の中で国の安全・平和を考えた「宇内無上政法」「万国共議政府」を唱え、「軍備の増強より福祉の増進を」とも唱えています。植木の思想は、日本と世界の進むべき道を指し示しているように思います。

※この原稿は高知市の広報「あかるいまち、歴史万華鏡」11月号に掲載していただいた内容に加筆したもの。

私は、現在高退協の先輩の後を受け、高知市立自由民権記念館友の会と平和資料館草の家の活動に参加しています。