

# ウエイトリフティング

(出雲農林高校 ウエイトリフティング部)



## ●「ウエイトリフティング」とは

「ウエイトリフティング」(重量挙げ)は、バーベルを床から頭上に持ち上げる競技です。男性・女性に分かれて、体重量別に競技するため、体格が同じくらいの人と競うことができます。スポーツです。

「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の二種目を行います。

## 「スナッチ」

手幅を広くとり上方方向に一気に引きあげます。腰のあたりから、背筋・足の蹴り・腕の引きあげる力を利用して、浮きあがったバーベルの真下に入り支えます。テクニクやタイミング、柔軟性が重要となります。

## 「クリーン&ジャーク」

二つの動作でバーベルを頭上に差しあげます。まず、手幅を肩幅程度にとり、胸(鎖骨)まで引きあげます(クリーン)。次に、バーベルを維持しながら、足の蹴りと腕の力、全身の反動を利用して頭上に差しあげます(ジャーク)。テクニクやタイミング、柔軟性だけでなく、大きな脚力と背筋力が必要となります。スナッチよりバーベルを握る位置が体に近いいため、スナッチより重い重量をあげることができます。



【図】「東京都オリンピック・パラリンピック準備局」ホームページより抜粋

競技は「スナッチ」三回、「クリーン&ジャーク」三回の合計六回です。それぞれ三回の試技で成功した最高重量が記録となり、合計記録で競います。同記録の場合は、先にその記録を成功させた人が勝ちとなります。競技が始まる二時間前に検量があり、体重測定と自分が最初に挑戦する重量を申告します。三回しか試技ができないので、自分の実力とその日のコンディションや相手との駆け引きを考えて、試技重量を慎重に決めなければなりません。

## ●「ウエイトリフティング」の競技の魅力・見どころ

選手はバーベルを握るまでに声を出して気合いを高めるなど集中します。会場内では、選手へ声援を送りますが、試技が始まる前には静かになります。選手の息遣いなどを感じながら迫力のある試技が始まります。試技が成功すると会場内から大きな拍手と歓声が上がります。体重の約二倍ある重量を頭上に持ち上げます。体重の軽い人が重い人より、重い重量をあげる時もあります。

## ●競技のミツ

- ウエイトリフティングのシューズは通常のシューズと比べて踵が少し高くなっており、足首が硬い人でも立ったり、座ったりしやすくなっています。また、足首を重さや衝撃から守ってくれます。
- 腹圧をかけて腰を保護するために「ベルト」を腰に巻きます。

- 「マスターズ大会」があり、三十五歳〜八十五歳くらいの幅広い年齢層の方が競技に参加します。

## ●基本的な練習メニュー

「スナッチ」、「クリーン&ジャーク」のほか、筋力強化として「スクワット」、「デッドリフト」、「プレス」を行います。様々な部分の筋肉を意識させるための方法や負荷の強弱を日によって変化させます。

バーベルを持つだけでなく、走ったり、跳んだり、体全体を使って練習を行います。

## ●出雲農林高校ウエイトリフティング部の方針

「声を出して励まし合う練習」、「互いに指導し合う練習」を念頭に置き、お互いを高め合いながら練習を行っています。

全国的にみて、競技を中学校から始めている人は、ごくわずかであり、ほとんどの人が高校から競技を始めます。今までの出雲農林高校ウエイトリフティング部の部員も高校から競技を始められています。中学校の時に運動部だけでなく文化部の部員もいるなど、競技経験は様々ですが、全国大会で活躍しています。

現在、様々なスポーツのトレーニングで「スナッチ」と「クリーン」の動作が取り入れられ、瞬発力、体力の強化が行われています。ウエイトリフティングで、新たな自分を発見してみませんか。