(社) 日本ウエイトリフティング協会
Japan Weightlifting Association

ウエイトリフティング

No.18

(社) 日本ウエイトリフティング協会会報

1979

ウエイトリフティング

No. 18　1978

目　次

◇昭和53年度後期日本新記録公認表 …… 2
◇　〃　後期大学新記録公認表 …… 2
◇　〃　後期高校新記録公認表 …… 2
◇　〃　日本公認最高記録表 …… 3
◇　〃　高校公認最高記録表 …… 4
◇　〃　大学公認最高記録表 …… 5
◇世　界　記　録 …… 6
◇ジュニア世界記録 …… 7
◇昭和53年度全日本20傑表 …… 8
◇　〃　ジュニア全日本10傑表 …… 14
◇　〃　大学10傑表 …… 17
◇1978年度世界ランキング …… 20
◇第8回アジア大会 …… 23
◇第23回全日本学生新人戦 …… 26
◇カストラップ大会 …… 27
◇ブルガリアに於ける選手強化システムと
　トレーニングの実際 …… 30
◇ナショナルチーム合宿に参加して …… 40
◇ジャークの矯正方法について …… 49

昭和５３年度後期日本新記録公認表

階級	氏名	所属			大会名	年月日
75 kg	角南　保	名古屋鉄道（愛知）	ジャーク	177.5	第３２回世界選手権大会	53. 10. 6
	角南　保	名古屋鉄道（愛知）	ジャーク	178	第15回全日本社会人選手権大会	53. 11. 12
110 kg	下坂 義昭	船川水産高校・職（秋田）	スナッチ	140	第３３回国民体育大会	53. 10. 19
+110 kg	西本 研一	徳島市民病院（徳島）	スナッチ	137.5	第３３回国民体育大会	53. 10. 19

昭和５３年度後期大学新記録公認表

100 kg	佐藤 光正	日本体育大学（宮城）	トータル	325	第８回アジア大会	53. 12. 14
110 kg	福崎 君夫	中央大学（岩手）	スナッチ トータル	137.5 302.5	第３３回国民体育大会	53. 10. 19

昭和５３年度後期高校新記録公認表

82.5 kg	砂岡 良治	小山高校（栃木）	ジャーク	160.5	第３３回国民体育大会	53. 10. 18
	砂岡 良治	小山高校（栃木）	ジャーク	165	第１７回栃木県高校新人大会	53. 11. 25

昭和５３年度日本公認最高記録表

世印　世界記録
○印　５３年度更新

社団法人　日本ウエイトリフティング協会（昭和５４年１月１日）

級	種目	記録	氏名	所属	年月日	大会名
52 kg	スナッチ	108	竹内　雅朝	埼玉県庁（埼玉）	50. 9.15	第２９回世界選手権大会
	ジャーク	○132.5	岩崎　賢二	藤岡高校・教（群馬）	53. 6.24	第３８回全日本選手権大会
	トータル	235	竹内　雅朝	埼玉県庁（埼玉）	51. 4.17	第３６回全日本選手権大会
56 kg	スナッチ	世120.5	三木　功司	自衛隊体育学校（埼玉）	51.10.25	第３１回国民体育大会
	ジャーク	150	細谷　治朗	日本体育大学・教（東京）	52. 6.11	第３７回全日本選手権大会
	トータル	257.5	安藤　謙吉	土岐高校・教（岐阜）	52. 6.11	第３７回全日本選手権大会
60 kg	スナッチ	127.5	平井　一正	亀山高校・教（三重）	51.10.26	第３１回国民体育大会
	ジャーク	157.5	斎藤　隆	山添高校・教（山形）	51.10.26	第３１回国民体育大会
	トータル	282.5	平井　一正	亀山高校・教（三重）	51.10.26	第３１回国民体育大会
67.5kg	スナッチ	○137.5	平井　一正	亀山高校・教（三重）	53. 6.24	第３８回全日本選手権大会
	ジャーク	170	加藤　正雄	中京大学・職（愛知）	48. 7. 7	第３３回全日本選手権大会
	トータル	○307.5	平井　一正	亀山高校・教（三重）	53. 6.24	第３８回全日本選手権大会
75 kg	スナッチ	145	大内　仁	警視庁（東京）	42. 6.18	第２回日・韓親善大会
	ジャーク	○178	角南　保	名古屋鉄道（愛知）	53.11.12	第15回全日本社会人選手権大会
	トータル	325	大内　仁	警視庁（東京）	42.10.18	メキシコ・プレオリンピック
82.5kg	スナッチ	152.5	大内　仁	警視庁（東京）	44. 9.25	第２５回世界選手権大会
	ジャーク	185.5	吉田　建規	県央消防署（長崎）	52.10. 5	第３２回国民体育大会
	トータル	335	大内　仁	警視庁（東京）	44. 9.25	第２３回世界選手権大会
90 kg	スナッチ	○150.5	佐藤　光正	日本体育大学（宮城）	53. 7. 9	第8回全日本学生東西対抗
	ジャーク	192.5	後藤　良一	後藤組（福島）	51.11. 7	１９７６年日・中友好大会
	トータル	○335	佐藤　光正	日本体育大学（宮城）	53. 7. 9	第8回全日本学生東西対抗
100 kg	スナッチ	○147.5	佐藤　光正	日本体育大学（宮城）	53. 7.23	第３３回国体宮城県予選会
	ジャーク	192.5	後藤　良一	後藤組（福島）	52. 6.12	第３７回全日本選手権大会
	トータル	332.5	後藤　良一	後藤組（福島）	51.11.23	第13回全日本社会人選手権大会
110 kg	スナッチ	○140	下坂　義昭	船川水産高校・職（秋田）	53.10.19	第３３回国民体育大会
	ジャーク	180	岩崎　雄二	警視庁（東京）	51. 4.18	第３６回全日本選手権大会
	トータル	315	岩崎　雄二	警視庁（東京）	51. 4.18	第３６回全日本選手権大会
+110 kg	スナッチ	○137.5	西本　研一	徳島市民病院（徳島）	53.10.19	第３３回国民体育大会
	ジャーク	177.5	岩崎　雄二	警視庁（東京）	51. 4.12	第7回アジア選手権大会
	トータル	310	岩崎　雄二	警視庁（東京）	52. 6. 5	第３０回都民体育大会

昭和５３年度高校公認最高記録表

○印　５３年度更新

社団法人　日本ウエイトリフティング協会（昭和５４年１月１日）

級	種目	記録	氏名	所属	年月日	大会名
52 kg	スナッチ	○ 97.5	小高　正宏	明石北高校（兵庫）	53. 2.19	第3回明石市民大会
	ジャーク	122	今村　実	鎮西高校（熊本）	41.10.24	第21回国民体育大会
	トータル	215	今村　実	鎮西高校（熊本）	41.10.24	第21回国民体育大会
56 kg	スナッチ	○105	市場　孝士	大阪産業大学高校（大阪）	53. 8.27	第11回近畿高校選手権大会
	ジャーク	130	安藤　謙吉	土岐高校（岐阜）	43. 5.26	東海4県選手権大会
	トータル	235	後藤　節哉	鎮西高校（熊本）	45.10.11	第25回国民体育大会
60 kg	スナッチ	○110.5	森本　進	串本高校（和歌山）	53. 6.10	第28回和歌山県高校体育大会
	ジャーク	142.5	熊田　順一	大館桂城高校（秋田）	40.10.25	第20回国民体育大会
	トータル	247.5	熊田　順一	大館桂城高校（秋田）	40.10.25	第20回国民体育大会
67.5kg	スナッチ	117.5	目黒　正男	三条工業高校（新潟）	49.10.22	第29回国民体育大会
	ジャーク	150	熊田　順一	大館桂城高校（秋田）	41. 3.27	第10回秋田県選手権大会
	トータル	260	熊田　順一	大館桂城高校（秋田）	41. 3.27	第10回秋田県選手権大会
75 kg	スナッチ	122.5	小野　正	新居浜工業高校（愛媛）	49. 2.24	愛媛県春季大会
	ジャーク	○152.5	砂岡　良治	小山高校（栃木）	53. 8. 4	第25回全国高校総合体育大会
	トータル	○270	宮城　政章	中央高校（沖縄）	53. 2. 5	第1回琉球新報杯争奪県高校選手権大会
82.5kg	スナッチ	127.5	佐藤　光正	柴田農林高校（宮城）	49.11.13	宮城県選手権大会兼新人戦
	ジャーク	○165	砂岡　良治	小山高校（栃木）	53.11.25	第17回栃木県高校新人大会
	トータル	287.5	佐藤　光正	柴田農林高校（宮城）	49.11.13	宮城県選手権大会兼新人戦
90 kg	スナッチ	122.5	宮下　覚	中京高校（愛知）	49.11.10	愛知県高校選手権大会
	ジャーク	152.5	坂本　仁	日本大学明誠高校（山梨）	51.11. 6	第7回山梨県秋季大会
	トータル	270	戸松　実	能代工業高校（秋田）	48.10.28	第17回秋田県選手権大会

昭和５３年度大学公認最高記録表

○印　５３年度更新

社団法人　日本ウエイトリフティング協会（昭和５４年１月１日）

級	種目	記録	氏名	所属	年月日	大会名
52 kg	スナッチ	102.5	竹内　雅朝	日本体育大学（埼玉）	49. 7. 5	第３４回全日本選手権大会
	ジャーク	127.5	竹内　雅朝	日本体育大学（埼玉）	49.10.21	第２９回国民体育大会
	トータル	227.5	竹内　雅朝	日本体育大学（埼玉）	49. 7. 5	第３４回全日本選手権大会
56 kg	スナッチ	113.5	三木　功司	中京大学（徳島）	43.11.15	第１４回全日本学生選手権大会
	ジャーク	140	一ノ関史郎	法政大学（秋田）	41.10.24	第２１回国民体育大会
	トータル	252.5	一ノ関史郎	法政大学（秋田）	40.10.27	１９６５年世界選手権大会
60 kg	スナッチ	120	加藤　正雄	中京大学（愛知）	45. 7. 4	第３０回全日本選手権大会
	ジャーク	152.5	斎藤　隆	日本体育大学（山形）	48.10.16	第２８回国民体育大会
	トータル	272.5	後藤　節哉	日本大学（熊本）	49.11.23	第２０回全日本大学対抗
67.5kg	スナッチ	130	中田　高広	中京大学（岐阜）	46.11.23	第１０回西日本学生選手権大会
	ジャーク	167.5	加藤　正雄	中京大学（愛知）	46. 6. 3	第１回全日本学生東西対抗
	トータル	287.5	加藤　正雄	中京大学（愛知）	46. 7.24	第３１回全日本選手権大会
75 kg	スナッチ	140	大内　仁	法政大学（福島）	40.11.21	第１１回全日本学生選手権大会
	ジャーク	172.5	角南　保	明治大学（岡山）	45.11. 8	第６回アジア大会代表選考会
	トータル	302.5	角南　保	明治大学（岡山）	45. 9.16	１９７０年世界選手権大会
82.5kg	スナッチ	137.5	大内　仁	法政大学（福島）	39.12.13	第１０回全日本大学対抗
	ジャーク	172.5	藤代　末男	明治大学（兵庫）	45.11.15	第１６回全日本学生選手権大会
	トータル	302.5	藤代　末雄	明治大学（兵庫）	45.11.15	第１６回全日本学生選手権大会
90 kg	スナッチ	○150.5	佐藤　光正	日本体育大学（宮城）	53. 7. 9	第８回全日本学生東西対抗
	ジャーク	○185	佐藤　光正	日本体育大学（宮城）	53. 7. 9	第８回全日本学生東西対抗
	トータル	○335	佐藤　光正	日本体育大学（宮城）	53. 7. 9	第８回全日本学生東西対抗
100 kg	スナッチ	○147.5	佐藤　光正	日本体育大学（宮城）	53. 7.23	第３３回国体宮城県予選会
	ジャーク	180	後藤　良一	中央大学（福島）	46.11.14	第１７回全日本学生選手権大会
	トータル	○325	佐藤　光正	日本体育大学（宮城）	53.12.14	第８回アジア大会
110 kg	スナッチ	○137.5	福崎　君夫	中央大学（岩手）	53.10.19	第３３回国民体育大会
	ジャーク	165	大川　克弘	大阪商業大学（大阪）	52.10. 6	第３２回国民体育大会
	トータル	○302.5	福崎　君夫	中央大学（岩手）	53.10.19	第３３回国民体育大会

◇世界記録

（1978. 10. 30）

級	種目	氏名	国名	記録	年月日	開催地
52 kg	スナッチ	Hon Gien Si	北朝鮮	109.5	78. 03. 16	Moscow
	ジャーク	Voronin	ソ連	141.0	76. 07. 18	Montreal
	トータル	Voronin	ソ連	247.5	77. 09. 17	Stuttgart
56 kg	スナッチ	三木功司	日本	120.5	76. 10. 25	Japan
	ジャーク	Nassiri	イラン	151.0	73. 08. 02	Sanandaj
	トータル	Nurikyan	ブルガリア	262.5	76. 07. 19	Montreal
60 kg	スナッチ	Todorov	ブルガリア	130.0	75. 05. 25	Sofia
	ジャーク	Kolesnikov	ソ連	165.5	78. 06. 12	Havirov
	トータル	Kolesnikov	ソ連	290.0	78. 06. 12	Havirov
67.5kg	スナッチ	Urrutia	キューバ	142.5	77. 09. 20	Stuttgart
	ジャーク	Rusev	ブルガリア	180.0	78. 10. 05	Gettysburg
	トータル	Urrutia	キューバ	315.0	77. 09. 20	Stuttgart
				15		
75 kg	スナッチ	Vartanian	ソ連	157.5	77. 05. 07	Rostov
	ジャーク	Militosian	ソ連	196.0	78. 06. 14	Havirov
	トータル	Vartanian	ソ連	347.5	77. 05. 07	Rostov
82.5kg	スナッチ	Vartanian	ソ連	171.0	78. 10. 06	Gettysburg
	ジャーク	Vartanian	ソ連	210.5	78. 10. 06	Gettysburg
	トータル	Vartanian	ソ連	377.5	78. 10. 06	Gettysburg
				1		
90 kg	スナッチ	Rigert	ソ連	180.5	78. 06. 16	Havirov
	ジャーク	Rigert	ソ連	221.5	78. 06. 16	Havirov
	トータル	Rigert	ソ連	400.0	76. 05. 14	Karaganda
100 kg	スナッチ	Rigert	ソ連	178.5	78. 08. 12	Las Vegas
	ジャーク	Arakelov	ソ連	223.0	78. 04. 24	Kiev
	トータル	Rigert	ソ連	395.0	78. 08. 12	Las Vegas
110 kg	スナッチ	Christov	ブルガリア	185.0	76. 04. 10	Berlin
	ジャーク	Christov	ブルガリア	237.5	75. 09. 22	Moscow
	トータル	Christov	ブルガリア	417.5	75. 09. 22	Moscow
+110 kg	スナッチ	Rachmanov	ソ連	200.5	78. 04. 25	Kiev
	ジャーク	Alexeev	ソ連	256.0	77. 11. 01	Moscow
	トータル	Alexeev	ソ連	445.0	77. 09. 01	Podolsk

◇ジュニア世界記録

（1978. 10. 30）

級	種目	氏名	国名	記録	年月日	開催地
52 kg	スナッチ	Wu Shu-teh	北朝鮮	105.5	78. 10. 07	Hangchow
	ジャーク	Kodzabashev	ブルガリア	130.0	78. 06. 10	Havirov
	トータル	Kodzabashev	ブルガリア	232.5	78. 06. 10	Havirov
56 kg	スナッチ	Nunez	キューバ	117.5	78. 10. 04	Gettysburg
	ジャーク	Pospelov	ソ連	143.0	78. 07. 16	Athens
	トータル	Nunez	キューバ	260.0	78. 10. 04	Gettysburg
60 kg	スナッチ	Lenart	ハンガリー	123.5	78. 10. 26	Budapest
	ジャーク	Rusev	ブルガリア	165.0	77. 09. 19	Stuttgart
	トータル	Rusev	ブルガリア	277.5	77. 09. 19	Stuttgart
67.5kg	スナッチ	Urrutia	キューバ	140.0	76. 05. 15	Camaguey
	ジャーク	Rusev	ブルガリア	180.0	78. 10. 05	Gettysburg
	トータル	Rusev	ブルガリア	312.5	78. 07. 18	Athens
75 kg	スナッチ	Mitkov	ブルガリア	150.0	75. 09. 19	Moscow
	ジャーク	Echenique	キューバ	188.0	78. 05. 13	Guanajay
	トータル	Vartanian	ソ連	335.0	76. 06. 10	Gdansk
82.5kg	スナッチ	Blagoev	ブルガリア	170.0	76. 05. 25	Sofia
	ジャーク	Blagoev	ブルガリア	200.0	76. 04. 08	Berlin
	トータル	Blagoev	ブルガリア	370.0	76. 05. 25	Sofia
90 kg	スナッチ	Saidulaev	ソ連	170.0	76. 05. 14	Karaganda
	ジャーク	Sirchin	ソ連	210.5	77. 04. 02	Ordzonikidze
	トータル	Saidulaev	ソ連	380.0	76. 05. 14	Karaganda
100 kg	スナッチ	Klimenchukov	ソ連	170.0	78. 07. 22	Athens
	ジャーク	Arakelov	ソ連	218.0	77. 12. 17	Riazan
	トータル	Arakelov	ソ連	382.5	77. 12. 17	Riazan
110 kg	スナッチ	Christov	ブルガリア	180.0	75. 09. 22	Moscow
	ジャーク	Christov	ブルガリア	237.5	75. 09. 22	Moscow
	トータル	Christov	ブルガリア	417.5	75. 09. 22	Moscow
+110 kg	スナッチ	Khek	チェコスロバキア	170.0	76. 11. 28	Havirov
	ジャーク	Bonk	東ドイツ	212.0	71. 07. 03	Karl-Marx-S.
	トータル	Mendez	キューバ	375.0	78. 10. 08	Gettysburg

◇昭和53年度　全日本20傑表

社団法人　日本ウエイトリフティング協会

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
	1	高橋雅朝	糸魚川高校・教(新潟)	97.5	130	227.5	世界選手権	53.10. 4
	2	小林　寛	中央大学(新潟)	100	125	225	国際友好杯	53. 3.16
	3	堀越　武	昭和アルミ(栃木)	105	120	225	全日本選手権	53. 6.24
	4	岩崎賢二	藤岡高校・教(群馬)	95	130	225	〃	53. 6.24
	5	宮下日出海	大阪商業大学(鹿児島)	102.5	120	222.5	国体	53.10.16
	6	小高正宏	日本体育大学(兵庫)	95	122.5	217.5	〃	53.10.16
	7	真鍋和人	中央大学(愛媛)	95	120	215	東日本学生選手権	53. 6.27
	8	高野　滋	福島ガス(福島)	100	115	215	国体	53.10.16
52	9	八倉巻外光	法政大学(富山)	92.5	120	212.5	日韓親善	53. 5.28
	10	善教　進	佐伯産業(広島)	92.5	117.5	210	全日本選手権	53. 6.24
	11	小川　稔	小城土木(佐賀)	95	115	210	国体	53.10.16
kg	12	三好信司	日本大学(岐阜)	90	117.5	207.5	〃	53.10.16
	13	西川荘吾	堅田高校(滋賀)	92.5	112.5	205	近畿高校選手権	53. 8.27
	14	安島将門	中京大学(愛知)	85	115	200	学生選手権	53. 5.17
	15	牧野吉伸	日本体育大学(岡山)	90	110	200	国体	53.10.16
	16	佐々木孝知	トヨタ自工(愛知)	87.5	112.5	200	社会人選手権	53.11.11
	17	平井久雄	拓殖大学(栃木)	85	115	200	大学対抗	53.11.23
	18	佐久間一也	中京大学(静岡)	90	107.5	197.5	国体	53.10.16
	19	伊藤秋好	日本体育大学(愛知)	85	110	195	学生選手権	53. 5.17
	20	山田和広	上毛クラブ(群馬)	85	110	195	社会人選手権	53.11.11
					平均	219.50		
					(前年	217.00)		
	1	安藤謙吉	土岐高校・教(岐阜)	107.5	145	252.5	全日本選手権	53. 6.24
	2	湯地保雄	日本大学(愛知)	107.5	137.5	245	〃	53. 6.24
	3	高橋　力	名古屋電気高校・教(愛知)	105	140	245	社会人選手権	53.11.11
	4	椎名彦晴	秋田経済大学・職(秋田)	105	132.5	237.5	〃	53.11.11
56	5	杉江　均	拓殖大学(栃木)	105	127.5	232.5	国体	53.10.16
	6	岩崎賢二	上毛クラブ(群馬)	102.5	130	232.5	社会人選手権	53.11.11
kg	7	小林　寛	中央大学(新潟)	102.5	127.5	230	学生選手権	53. 5.17
	8	高橋雅朝	糸魚川高校・教(新潟)	100	127.5	227.5	日中友好	53. 6. 1
	9	秋和保男	日本体育大学(東京)	97.5	130	227.5	大学対抗	53.11.23
	10	市場孝士	大阪産業大学高校(大阪)	105	120	225	近畿高校選手権	53. 8.27
	11	平良朝治	南部工業高校(沖縄)	95	125	220	ジュニア世界選手権	53. 7.16
	12	松本博幸	熊本県果実連(熊本)	100	120	220	国体	53.10.16

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
	13	高以良 祐治	名城大学(長崎)	95	125	220	国体	53.10.16
	14	古賀 貞雄	日本大学(福岡)	95	125	220	大学対抗	53.11.23
56	15	大西 和弘	近畿大学(兵庫)	97.5	120	217.5	〃	53.11.23
	16	八倉巻 外光	法政大学(富山)	90	125	215	学生選手権	53.5.17
	17	前田 勝秀	佐賀県庁(佐賀)	95	120	215	国体	53.10.16
kg	18	城間 忠誠	法政大学(沖縄)	97.5	117.5	215	大学対抗	53.11.23
	19	杉本 春二	明治大学(宮城)	95	120	215	〃	53.11.23
	20	宮下 日出海	大阪商業大学(鹿児島)	95	117.5	212.5	学生東西対抗	53.7.9
					平均	235.50		
					(前年	236.50)		
	1	斎藤 隆	山形高校・教(山形)	110	157.5	267.5	世界選手権	53.10.5
	2	加藤 正雄	中京大学・職(愛知)	115	145	260	国体	53.10.17
	3	山中 康歳	自衛隊体育学校(埼玉)	115	142.5	257.5	〃	53.10.17
	4	斎藤 秀男	庄内教育事務所(山形)	110	147.5	257.5	〃	53.10.17
	5	安藤 謙吉	土岐高校・教(岐阜)	115	140	255	日中友好	53.6.1
	6	玉井 昇治	県営草薙運動場(静岡)	110	145	255	全日本選手権	53.6.24
	7	西村 勇夫	安曇川高校・教(滋賀)	110	142.5	252.5	国体	53.10.17
	8	椎名 千代実	日本大学(秋田)	107.5	145	252.5	パンノニア大会	53.10.26
60	9	関 正男	昭和アルミ(栃木)	115	135	250	全日本選手権	53.6.24
	10	三木 功司	自衛隊体育学校(埼玉)	110	137.5	247.5	社会人連盟設立	53.5.7
	11	堀江 一到	日本体育大学(福島)	102.5	142.5	245	国体	53.10.17
kg	12	今井 勇夫	警視庁(東京)	110	135	245	〃	53.10.17
	13	我孫子 薫	中央大学(山形)	105	137.5	242.5	大学対抗	53.11.23
	14	篠原 弘徳	大阪商業大学(鹿児島)	105	135	240	学生選手権	53.5.17
	15	森本 進	串本高校(和歌山)	107.5	132.5	240	ジュニア世界選手権	53.7.17
	16	高倉 隆人	日田市役所(大分)	105	135	240	国体	53.10.17
	17	杉江 均	拓殖大学(栃木)	110	130	240	大学対抗	53.11.23
	18	福田 弘	東京青果(東京)	107.5	130	237.5	日中友好	53.5.27
	19	坂 孝夫	茨城県庁(茨城)	110	127.5	237.5	全関東選手権	53.8.26
	20	松本 伊智朗	法政大学(兵庫)	102.5	135	237.5	大学対抗	53.11.23
					平均	255.50		
					(前年	251.50)		
	1	平井 一正	亀山高校・教(三重)	137.5	170	307.5	全日本選手権	53.6.24
	2	島屋 八生	日本体育学校・研(東京)	132.5	165	297.5	〃	53.6.24
67.5	3	高田 邦彦	自衛隊体育学校(埼玉)	132.5	160	292.5	〃	53.6.24
	4	福田 輝彦	中央大学(愛媛)	130	160	290	〃	53.6.24
kg	5	後藤 節哉	浦和市教育委員会(埼玉)	120	155	275	国体	53.10.17
	6	佐藤 光義	警視庁(東京)	117.5	155	272.5	〃	53.10.17

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
	7	中田高広	中津高校・教(岐阜)	120	150	270	日中友好	53. 5.27
	8	山中康歳	自衛隊体育学校(埼玉)	122.5	147.5	270	社会人連盟設立	53. 5. 7
	9	水迫勇	小林工業高校・教(宮崎)	117.5	152.5	270	国体	53.10.17
	10	小池務	板倉東小学校・教(群馬)	115	150	265	全関東選手権	53. 8.26
	11	斎藤隆	山添高校・教(山形)	112.5	152.5	265	国体	53.10.17
67.5	12	武井多加志	法政大学(山梨)	117.5	147.5	265	〃	53.10.17
	13	高見明男	富山市教育委員会(富山)	115	150	265	〃	53.10.17
	14	加藤正雄	中京大学・職(愛知)	110	150	260	社会人連盟設立	53. 5. 6
kg	15	関正男	昭和アルミ(栃木)	120	140	260	全関東選手権	53. 8.26
	16	岩田弘	警視庁(東京)	115	145	260	〃	53. 8.26
	17	上薗一春	大阪商業大学(鹿児島)	115	145	260	大学対抗	53.11.24
	18	屋良博之	上毛クラブ(群馬)	115	142.5	257.5	社会人選手権	53.11.11
	19	阿部幸男	法政大学(福島)	122.5	135	257.5	大学対抗	53.11.24
	20	成田幸成	日本大学(青森)	105	152.5	257.5	〃	53.11.24
					平均	281.00		
					(前年	282.25)		

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
	1	角南保	名古屋鉄道(愛知)	140	175	315	社会人選手権	53.11.12
	2	福田輝彦	中央大学(愛媛)	135	165	300	東日本学生選手権	53. 6.28
	3	小菅富十郎	小山高校・教(栃木)	135	165	300	国体	53.10.18
	4	平間繁夫	四日市県税事務所(三重)	140	157.5	297.5	〃	53.10.18
	5	高田邦彦	自衛隊体育学校(埼玉)	135	160	295	社会人連盟設立	53. 6. 7
	6	平岡力	明治大学(静岡)	125	170	295	全日本選手権	53. 5.25
	7	岡田隆	甲府消防署(山梨)	125	160	285	国体	53.10.18
	8	小池務	板倉東小学校・教(群馬)	122.5	160	282.5	前橋市民スポーツ祭	53.11.13
75	9	夏井武美	秋田経済大学附高校・教(秋田)	125	155	280	国体	53.10.18
	10	宮城政章	日本体育大学(沖縄)	127.5	152.5	280	大学対抗	53.11.24
	11	小野光一	沼田農協(群馬)	122.5	155	277.5	全関東選手権	53. 8.27
kg	12	稲間脈雄	中央大学(北海道)	122.5	155	277.5	大学対抗	53.11.24
	13	石井良和	明治産業(千葉)	125	150	275	全日本選手権	53. 6.25
	14	水迫勇	宮崎クラブ(宮崎)	120	155	275	社会人選手権	53.11.12
	15	工藤佳信	拓殖大学(青森)	122.5	145	267.5	学生選手権	53. 5.18
	16	秋山静男	日本体育大学(栃木)	117.5	150	267.5	東日本学生選手権	53. 6.28
	17	岩田弘	警視庁(東京)	115	150	265	社会人連盟設立	53. 5. 7
	18	佐藤光義	警視庁(東京)	115	150	265	全関東選手権	53. 8.27
	19	河原秀幸	中央大学(山形)	117.5	145	262.5	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	20	早瀬昇	大阪商業大学(愛知)	112.5	150	262.5	大学対抗	53.11.24
					平均	293.00		
					(前年	293.75)		

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	記録 ジャーク	記録 トータル	大会名	年月日
	1	佐藤 薫	自衛隊体育学校(埼玉)	135	180	315	社会人連盟設立	53. 5. 7
	2	吉田建規	県央消防署(長崎)	125	177.5	302.	国体	53.11.18
	3	森川浩一	坂井農業高校・教(福井)	135	165	300	〃	53.11.18
	4	小菅富十郎	小山高校・教(栃木)	132.5	165	297.5	全関東選手権	53. 8.27
	5	目黒正男	中央大学(新潟)	130	165	295	国体	53.10.18
	6	松尾謙資	中央大学(新潟)	132.5	160	292.5	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	7	平岡 力	明治大学(静岡)	125	167.5	292.5	学生選手権	53. 5.19
82.5	8	鈴木浩司	東芝三重(三重)	132.5	155	287.5	国体	53.10.18
	9	菅野建也	日本体育大学・職(東京)	125	162.5	287.5	社会人選手権	53.11.12
	10	上田 登	名城大学(京都)	127.5	157.5	285	西日本学生選手権	53. 6.16
	11	常深英登	日本体育大学(兵庫)	125	160	285	東日本学生選手権	53. 6.29
	12	三石悦雄	行徳高校・教(千葉)	135	150	285	国体	53.10.18
kg	13	長谷川 徹	日本体育大学・職(東京)	127.5	157.5	285	社会人選手権	53.11.12
	14	森野覚志	警視庁(東京)	120	160	280	全日本選手権	53. 6.25
	15	高橋義治	明治大学(兵庫)	125	155	280	東日本学生選手権	53. 6.29
	16	中尾美喜夫	大阪経済大学・教(大阪)	125	155	280	国体	53.10.18
	17	山本隆雄	奈良教育委員会(奈良)	125	155	280	〃	53.10.18
	18	藤代末男	尼崎スポーツ(兵庫)	115	165	280	社会人選手権	53.11.12
	19	宮下 覚	中京大学(愛知)	125	152.5	277.5	学生選手権	53. 5.19
	20	小野正一	新居浜農協(愛媛)	125	150	275	全日本選手権	53. 6.25
					平均	295.50		
					(前年	293.25)		

階級	順位	氏名	所属	スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
	1	佐藤光正	日本体育大学(宮城)	150	185	335	学生東西対抗	53. 7. 9
	2	佐藤 薫	自衛隊体育学校(埼玉)	140	165	305	社会人選手権	53.11.12
	3	松尾謙資	中央大学(新潟)	130	170	300	大学対抗	53.11.25
	4	佐藤 稔	山手中学校・教(三重)	132.5	160	292.5	国体	53.10.19
	5	宮下 覚	中京大学(愛知)	135	155	290	全日本選手権	53. 6.25
	6	川端雄司	南海ボディ・ビル・センター(大阪)	130	160	290	国体	53.10.19
	7	高橋義治	明治大学(兵庫)	125	160	285	〃	53.10.19
90	8	森川浩一	坂井農業高校・教(福井)	130	155	285	社会人選手権	53.11.12
	9	平原孝二	早稲田大学・職(東京)	120	160	280	社会人連盟設立	53. 5. 7
	10	上田 登	名城大学(京都)	125	155	280	国体	53.10.19
kg	11	田村雄次	東京青果(東京)	125	155	280	社会人選手権	53.11.12
	12	坂本 仁	日本大学(山梨)	122.5	155	277.5	大学対抗	53.11.25
	13	牧瀬正彦	明治大学(佐賀)	120	157.5	277.5	〃	53.11.25
	14	福田太公	高萩工業高校・教(茨城)	122.5	150	272.5	国体	53.11.19
	15	鈴木 山	日本体育大学(福島)	120	150	270	東日本学生個人戦	53.10. 8
	16	久保正樹	法政大学(兵庫)	122.5	147.5	270	大学対抗	53.11.25
	17	下野三奈夫	大阪商業大学(鹿児島)	120	150	270	〃	53.11.25

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
	18	山崎雅彦	日本体育大学(大阪)	117.5	150	267.5	学生新人選手権	53.12.10
	19	河田誠人	日本大学(秋田)	115	150	265	学生選手権	53. 5.19
	20	山本　司	中央大学(北海道)	115	150	265	東日本学生選手権	53. 6.29
					平均	294.25		
					(前年	290.50)		
	1	後藤良一	後藤組(福島)	140	185	325	全日本選手権	53. 6.25
	2	佐藤光正	日本体育大学(宮城)	147.5	177.5	325	アジア大会	53.12.14
	3	下坂義昭	船川水産高校・職(秋田)	135	170	305	全日本選手権	53. 6.25
	4	木村明義	桜紙業(青森)	135	165	300	日中友好	53. 6. 1
	5	柴崎恒二	マニハ食品(群馬)	130	170	300	前橋市民スポーツ祭	53.11.23
	6	上田　登	名城大学(京都)	130	165	295	大学対抗	53.11.25
	7	宮下　覚	中京大学(愛知)	130	160	290	〃	53.11.25
100	8	福崎君夫	中央大学(岩手)	132.5	155	287.5	東日本学生選手権	53. 6.29
	9	鈴木　勉	日本大学(茨城)	117.5	157.5	275	〃	53. 6.29
	10	荒川　守	日本体育大学(栃木)	125	150	275	〃	53. 6.29
	11	林　俊治	丸二(徳島)	120	155	275	国体	53.10.19
	12	中曽根正和	琉通工クラブ(沖縄)	125	150	275	社会人選手権	53.11.12
kg	13	楡原道雄	法政大学(群馬)	120	155	275	大学対抗	53.11.25
	14	鈴木　勉	日本大学(茨城)	117.5	155	272.5	学生選手権	53. 5.19
	15	桜庭吉文	日本大学(秋田)	120	150	270	東日本学生選手権	53. 6.29
	16	大森康正	京都消防署(京都)	110	157.5	267.5	国体	53.10.19
	17	名合　武	中島旅館(山口)	115	152.5	267.5	〃	53.10.19
	18	大島弘敬	大島商店(香川)	120	147.5	267.5	〃	53.10.19
	19	山沢誠二	早稲田大学(東京)	115	145	260	大学対抗	53.11.25
	20	野口靖夫	拓殖大学(東京)	115	140	255	ジュニア世界予選会	53. 4.16
					平均	297.75		
					(前年	295.50)		
	1	下崎義昭	船川水産高校・職(秋田)	135	175	310	国体	53.10.19
	2	柴崎恒二	マニハ食品(群馬)	132.5	175	307.5	日中友好	53. 6. 1
	3	福崎君夫	中央大学(岩手)	137.5	165	302.5	国体	53.10.19
	4	岩崎雄二	警視庁(東京)	125	160	285	全関東選手権	53. 8.27
110	5	楡原道雄	法政大学(群馬)	120	157.5	277.5	〃	53. 8.27
	6	岡本　実	磯原高校・教(茨城)	115	160	275	国体	53.10.19
	7	渡辺泰行	中央大学・職(千葉)	120	150	270	全日本選手権	53. 6.25
kg	8	野口靖夫	拓殖大学(東京)	117.5	130	247.5	学生選手権	53. 5.19
	9	畑島邦盛	ニューナンバ・グランドホテル(大阪)	105	140	245	国体	53.10.19
	10	南方功吉	大阪商業大学(和歌山)	105	135	240	〃	53.10.19
	11	石井克宣	官野鉄工(長野)	92.5	110	202.5	〃	53.10.19

平均　276.00
（前年　280.50）

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
	1	西本研一	徳島市民病院（徳島）	135	170	305	日中友好	53. 5.27
	2	岩崎雄二	警視庁（東京）	135	160	295	社会人連盟設立	53. 5. 7
+110	3	杉本誠起	岡山大学寺本外科（岡山）	125	170	295	社会人選手権	53.11.12
	4	楡原道雄	法政大学（群馬）	125	165	290	国体	53.10.19
kg	5	鈴木勝	鈴誠商店（静岡）	120	150	270	〃	53.10.19
	6	佐々木瑞明	秋田土木（秋田）	90	140	230	〃	53.10.19

平均　280.83
（前年　285.00）

昭和53年度 ジュニア全日本10傑表

社団法人　日本ウエイトリフティング協会

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
52 kg	1	小高正宏	日本体育大学(兵庫)	95	122.5	217.5	国体	53.10.16
	2	真鍋和人	中央大学(愛媛)	95	120	215	東日本学生選手権	53. 6.27
	3	三好信司	日本大学(岐阜)	90	117.5	207.5	国体	53.10.16
	4	西川荘吾	堅田高校(滋賀)	92.5	112.5	205	近畿高校選手権	53. 8.27
	5	牧野吉伸	日本体育大学(岡山)	90	110	200	国体	53.10.16
	6	平井久雄	拓殖大学(栃木)	85	115	200	大学対抗	53.11.23
	7	佐久間一也	中京大学(静岡)	90	107.5	197.5	国体	53.10.16
	8	山口昭彦	法政大学(兵庫)	85	105	190	東日本学生選手権	53. 6.27
	9	原　徹	前橋育英高校(群馬)	85	105	190	国体	53.10.16
	10	恵　清光	鹿児島商工高校(鹿児島)	85	105	190	〃	53.10.16
					平均	201.25		
56 kg	1	市場孝士	大阪産業大学高校(大阪)	105	120	225	近畿高校選手権	53. 8.27
	2	平良朝治	南部工業高校(沖縄)	95	125	220	ジュニア世界選手権	53. 7.16
	3	高以良祐治	名城大学(長崎)	95	125	220	国体	53.10.16
	4	古賀貞雄	日本大学(福岡)	95	125	220	大学対抗	53.11.23
	5	城間忠誠	法政大学(沖縄)	97.5	117.5	215	〃	53.11.23
	6	古賀丈士	有田工業高校(佐賀)	95	117.5	212.5	国体	53.10.16
	7	金城棟治	中央高校(沖縄)	90	120	210	〃	53.10.16
	8	内野利己	大阪商業大学(鹿児島)	92.5	115	207.5	学生選手権	53. 5.17
	9	田崎義行	法政大学(佐賀)	92.5	115	207.5	東日本学生選手権	53. 6.27
	10	難波謙二	羽黒工業高校(山形)	95	110	205	国体	53.10.16
					平均	214.25		
60 kg	1	森本　進	串本高校(和歌山)	107.5	132.5	240	ジュニア世界選手権	53. 7.17
	2	平良朝治	南部工業高校(沖縄)	100	135	235	国体	53.10.17
	3	城間忠誠	法政大学(沖縄)	102.5	130	232.5	東日本学生個人戦	53.10. 7
	4	村木洋介	日本体育大学(岡山)	102.5	127.5	230	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	5	黒崎浩二	家島町役場(兵庫)	100	130	230	社会人選手権	53.11.11
	6	永田誓司	日本大学(兵庫)	102.5	125	227.5	学生選手権	53. 5.17
	7	原塚博文	大阪商業大学(徳島)	102.5	125	227.5	大学対抗	53.11.23
	8	沢久政治	名城大学(長崎)	95	125	220	学生東西対抗	53. 7. 9
	9	柴沼清文	拓殖大学(東京)	100	120	220	学生新人選手権	53.12. 8
	10	田崎義行	法政大学(佐賀)	97.5	120	217.5	国体	53.10.17
					平均	228.00		

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
67.5 kg	1	武井多加志	法政大学(山梨)	117.5	147.5	265	国体	53.10.17
	2	上薗一春	大阪商業大学(鹿児島)	115	145	260	大学対抗	53.11.24
	3	成田幸成	日本大学(茨城)	105	152.5	257.5	〃	53.11.24
	4	内海敏昭	日本体育大学(宮城)	115	140	255	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	5	和田昌樹	大阪商業大学(三重)	110	142.5	252.5	学生新人選手権	53.12. 9
	6	新井克治	中央大学(新潟)	105	145	250	〃	53.12. 9
	7	佐々木保重	山形高校(山形)	110	135	245	国体	53.10.17
	8	岩田誠	拓殖大学(青森)	112.5	130	242.5	東日本学生個人戦	53.10. 7
	9	平良朝順	法政大学(沖縄)	102.5	137.5	240	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	10	荒関秀悦	法政大学(青森)	110	130	240	学生新人選手権	53.12. 9
					平均	250.75		
75 kg	1	宮城政章	日本体育大学(沖縄)	127.5	152.5	280	大学対抗	53.11.24
	2	河原秀幸	中央大学(山形)	117.5	145	262.5	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	3	吉田惣治	日本体育大学(長崎)	120	140	260	〃	53. 4.16
	4	中村斉	日本体育大学(三重)	115	145	260	東日本学生個人戦	53.10. 8
	5	砂岡良治	小山高校(栃木)	105	152.5	257.5	高校総体	53. 8. 4
	6	内海敏昭	日本体育大学(宮城)	115	140	255	東日本学生個人戦	53.10. 8
	7	武井多加志	法政大学(山梨)	110	142.5	252.5	学生選手権	53. 5.18
	8	市川実	日本体育大学(東京)	112.5	137.5	250	〃	53. 5.18
	9	斉藤徹	中央大学(山形)	115	135	250	東日本学生選手権	53. 6.28
	10	畠山広栄	日本大学(秋田)	110	140	250	学生新人選手権	53.12. 9
					平均	257.75		
82.5 kg	1	松尾謙資	中央大学(新潟)	132.5	160	292.5	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	2	砂岡良治	小山高校(栃木)	115	160	275	国体	53.10.18
	3	宮城政章	日本体育大学(沖縄)	120	155	275	学生新人選手権	53.12.10
	4	坂本仁	日本大学(山梨)	120	152.5	272.5	学生選手権	53. 5.19
	5	下野三奈夫	大阪商業大学(鹿児島)	125	145	270	国体	53.10.18
	6	船越謙	柏木農業高校(青森)	117.5	150	267.5	〃	53.10.18
	7	吉田惣治	日本体育大学(長崎)	120	145	265	学生選手権	53. 5.19
	8	中道和弘	大阪体育大学(大阪)	110	145	255	〃	53. 5.19
	9	筒井芳孝	埼玉栄高校(埼玉)	115	140	255	国体	53.10.18
	10	前田広明	日本大学(茨城)	117.5	137.5	255	学生新人選手権	53.12.10
					平均	268.25		

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
90 kg	1	松尾謙資	中央大学(新潟)	130	170	300	大学対抗	53.11.25
	2	坂本　仁	日本大学(山梨)	122.5	155	277.5	〃	53.11.25
	3	下野三奈夫	大阪商業大学(鹿児島)	120	150	270	〃	53.11.25
	4	山崎雅彦	日本体育大学(大阪)	117.5	150	267.5	学生新人選手権	53.12.10
	5	小林明宏	法政大学(千葉)	115	145	260	〃	53.12.10
	6	三谷勝彦	法政大学(兵庫)	115	142.5	257.5	東日本学生個人戦	53.10. 8
	7	中道和弘	大阪体育大学(大阪)	110	145	255	学生東西対抗	53. 7. 9
	8	前田広明	日本大学(茨城)	117.5	135	252.5	東日本学生個人戦	53.10. 8
	9	島袋隆之	城西大学附城西高校(東京)	105	140	245	全関東選手権	53. 8.27
	10	筒井芳孝	埼玉栄高校(埼玉)	112.5	130	242.5	高校総体	53. 8. 5
					平均	262.75		
100 kg	1	野口靖夫	拓殖大学(東京)	115	140	255	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	2	山崎雅彦	日本体育大学(大阪)	110	140	250	〃	53. 4.16
	3	南方功吉	大阪商業大学(和歌山)	105	135	240	大学対抗	53.11.25
	4	仁科健太郎	日本体育大学(岡山)	105	130	235	学生新人選手権	53.12.10
	5	森　昭夫	上毛クラブ(群馬)	100	120	220	社会人選手権	53.11.12
	6	平野芳則	拓殖大学(千葉)	90	115	205	学生新人選手権	53.12.10
	7	高階賢二	日本工業大学(東京)	67.5	85	152.5	〃	53.12.10
	8	村田光弘	〃　(〃)	67.5	80	147.5	大学対抗	53.11.25
					平均	212.50		
110 kg	1	野口靖夫	拓殖大学(東京)	117.5	130	247.5	学生選手権	53. 5.19
	2	南方功吉	大阪商業大学(和歌山)	105.	135	240	国体	53.10.19
					平均	243.75		

昭和53年度 大学10傑表

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
52 kg	1	小林 寛	中央大学(新潟)	100	125	225	国際友好杯	53. 3.16
	2	宮下 日出海	大阪商業大学(鹿児島)	102.5	120	222.5	国体	53.10.16
	3	小高 正宏	日本体育大学(兵庫)	95	122.5	217.5	〃	53.10.16
	4	真鍋 和人	中央大学(愛媛)	95	120	215	東日本学生選手権	53. 6.27
	5	八倉巻 外光	法政大学(富山)	92.5	120	212.5	日韓親善	53. 5.28
	6	三好 信司	日本大学(岐阜)	90	117.5	207.5	国体	53.10.16
	7	安島 将門	中京大学(愛知)	85	115	200	学生選手権	53. 5.17
	8	牧野 吉伸	日本体育大学(岡山)	90	110	200	国体	53.10.16
	9	平井 久雄	拓殖大学(栃木)	85	115	200	大学対抗	53.11.23
	10	佐久間 一也	中京大学(静岡)	90	107.5	197.5	国体	53.10.16
56 kg	1	湯地 保雄	日本大学(愛知)	107.5	137.5	245	全日本選手権	53. 6.24
	2	杉江 均	拓殖大学(栃木)	105	127.5	232.5	国体	53.10.16
	3	小林 寛	中央大学(新潟)	102.5	127.5	230	学生選手権	53. 5.17
	4	秋和 保男	日本体育大学(東京)	97.5	130	227.5	大学対抗	53.11.23
	5	高以良 祐治	名城大学(長崎)	95	125	220	国体	53.10.16
	6	古賀 貞雄	日本大学(福岡)	95	125	220	大学対抗	53.11.23
	7	大西 和弘	近畿大学(兵庫)	97.5	120	217.5	〃	53.11.23
	8	八倉巻 外光	法政大学(富山)	90	125	215	学生選手権	53. 5.17
	9	城間 忠誠	〃 (沖縄)	97.5	117.5	215	大学対抗	53.11.23
	10	杉木 春二	明治大学(群馬)	95	120	215	〃	53.11.23
60 kg	1	椎名 千代実	日本大学(秋田)	107.5	145	252.5	パンノニア大会	53.10.26
	2	堀江 一到	日本体育大学(福島)	102.5	142.5	245	国体	53.10.17
	3	我孫子 薫	中央大学(山形)	105	137.5	242.5	大学対抗	53.11.23
	4	篠原 弘徳	大阪商業大学(鹿児島)	105	135	240	学生選手権	53. 5.17
	5	杉江 均	拓殖大学(栃木)	110	130	240	大学対抗	53.11.23
	6	松本 伊智郎	法政大学(兵庫)	102.5	135	237.5	〃	53.11.23
	7	早坂 利昭	大阪商業大学(宮城)	107.5	130	237.5	〃	53.11.23
	8	城間 忠誠	法政大学(沖縄)	102.5	130	232.5	東日本学生個人戦	53.10. 7
	9	村木 洋介	日本体育大学(岡山)	102.5	127.5	230	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	10	沢田石 善徳	法政大学(秋田)	102.5	127.5	230	東日本学生選手権	53.12. 8

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
67.5 kg	1	福田輝彦	中央大学(愛媛)	130	160	290	全日本選手権	53. 6.24
	2	武井多加志	法政大学(山梨)	117.5	147.5	265	国体	53.10.17
	3	上薗一春	大阪商業大学(鹿児島)	115	145	260	大学対抗	53.11.24
	4	阿部幸男	法政大学(福島)	122.5	135	257.5	〃	53.11.24
	5	成田幸成	日本大学(青森)	105	152.5	257.5	〃	53.11.24
	6	松本覚	明治大学(岡山)	112.5	145	257.5	〃	53.11.24
	7	内海敏明	日本体育大学(宮城)	115	140	255	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	8	山本義雄	〃 (兵庫)	112.5	142.5	255	東日本学生選手権	53. 6.28
	9	後藤茂喜	日本大学(福岡)	117.5	135	252.5	大学対抗	53.11.24
	10	和田昌樹	大阪商業大学(三重)	110	142.5	252.5	学生新人選手権	53.12. 9
75 kg	1	福田輝彦	中央大学(愛媛)	135	165	300	東日本学生選手権	53. 6.28
	2	平岡力	明治大学(静岡)	125	170	295	全日本選手権	53. 5.25
	3	宮城政章	日本体育大学(沖縄)	127.5	152.5	280	大学対抗	53.11.24
	4	稲岡脈雄	中央大学(北海道)	122.5	155	277.5	〃	53.11.24
	5	工藤佳信	拓殖大学(青森)	122.5	145	267.5	学生選手権	53. 5.18
	6	秋山静男	日本体育大学(栃木)	117.5	150	267.5	東日本学生選手権	53. 6.28
	7	河原秀幸	中央大学(山形)	117.5	145	262.5	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	8	早瀬昇	大阪商業大学(愛知)	112.5	150	262.5	大学対抗	53.11.24
	9	吉田惣治	日本体育大学(長崎)	120	140	260	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	10	中村斉	〃 (三重)	115	145	260	東日本学生個人戦	53.10. 8
82.5 kg	1	目黒正男	中央大学(新潟)	130	165	295	国体	53.10.18
	2	松尾謙資	〃 (〃)	132.5	160	292.5	ジュニア世界予選会	53. 4.16
	3	平岡力	明治大学(静岡)	125	167.5	292.5	学生選手権	53. 5.19
	4	上田登	名城大学(京都)	127.5	157.5	285	西日本学生選手権	53. 6.16
	5	常深英登	日本体育大学(兵庫)	125	160	285	東日本学生選手権	53. 6.29
	6	高橋義治	明治大学(〃)	125	155	280	〃	53. 6.29
	7	宮下覚	中京大学(愛知)	125	152.5	277.5	学生選手権	53. 5.19
	8	宮城政章	日本体育大学(沖縄)	120	155	275	学生新人選手権	53.12.10
	9	坂本仁	日本大学(山梨)	120	152.5	272.5	学生選手権	53. 5.19
	10	舟喜信生	日本体育大学(群馬)	120	150	270	東日本学生選手権	53. 6.29

階級	順位	氏名	所属	記録 スナッチ	ジャーク	トータル	大会名	年月日
90 kg	1	佐藤光正	日本体育大学(宮城)	150	185	335	学生東西対抗	53. 7. 9
	2	松尾謙賛	中央大学(新潟)	130	170	300	大学対抗	53.11.25
	3	宮下覚	中京大学(愛知)	135	155	290	全日本選手権	53. 6.25
	4	高橋義治	明治大学(兵庫)	125	160	285	国体	53.10.19
	5	上田登	名城大学(京都)	125	155	280	〃	53.10.19
	6	坂本仁	日本大学(山梨)	122.5	155	277.5	大学対抗	53.11.25
	7	牧瀬正彦	明治大学(佐賀)	120	157.5	277.5	〃	53.11.25
	8	鈴木山	日本体育大学(福島)	120	150	270	東日本学生個人戦	53.10. 8
	9	久保正樹	法政大学(兵庫)	122.5	147.5	270	大学対抗	53.11.25
	10	下野三奈夫	大阪商業大学(鹿児島)	120	150	270	〃	53.11.25
100 kg	1	佐藤光正	日本体育大学(宮城)	147.5	177.5	325	アジア大会	53.12.14
	2	上田登	名城大学(京都)	130	165	295	大学対抗	53.11.25
	3	宮下覚	中京大学(愛知)	130	160	290	〃	53.11.25
	4	福崎君夫	中央大学(岩手)	132.5	155	287.5	東日本学生選手権	53. 6.29
	5	鈴木勉	日本大学(茨城)	117.5	157.5	275	〃	53. 6.29
	6	荒川守	日本体育大学(栃木)	125	150	275	〃	53. 6.29
	7	楡原道雄	法政大学(群馬)	120	155	275	大学対抗	53.11.25
	8	桜庭吉文	日本大学(秋田)	120	150	270	東日本学生選手権	53. 6.29
	9	山沢誠二	早稲田大学(東京)	115	145	260	大学対抗	53.11.25
	10	野口靖夫	拓殖大学(〃)	115	140	255	ジュニア世界予選会	53. 4.16
110 kg	1	福崎君夫	中央大学(岩手)	137.5	165	302.5	国体	53.10.19
	2	楡原道雄	法政大学(群馬)	120	157.5	277.5	全関東選手権	53. 8.27
	3	野口靖夫	拓殖大学(東京)	117.5	130	247.5	学生選手権	53. 5.19
	4	南方功吉	大阪商業大学(和歌山)	105	135	240	国体	53.10.19
+110 kg	1	楡原道雄	法政大学(群馬)	125	165	290	国体	53.10.19

1978年度世界ランキング

52 kg

氏名	国名	記録	氏名	国名	記録
Osmonaliev	ソ連	240.0	Casamayor	キューバ	235.0
Sensin	ソ連	240.0	Han Kiung-Si	北朝鮮	235.0
Koszegi	ハンガリー	237.5	Kodjabashev	ブルガリア	232.5
Golik	ポーランド	237.5	Cheng Chieh-Ming	中国	230.0
Olah	ハンガリー	235.0	Katrus	ソ連	230.0

56 kg

Nunez	キューバ	260.0	Dembonczyk	ポーランド	252.5
Seweryn	ポーランド	260.0	Pospelov	ソ連	252.5
Prchl	チエコスロバキア	257.5	Stefanovics	ハンガリー	252.5
Dimitrov	ブルガリア	255.0	Skorupa	ポーランド	250.0
Lin Han-Yuan	中国	255.0	Li	ソ連	250.0
Veretennikov	ソ連	255.0	Karajanidi	ソ連	250.0
安藤謙吉	日本	252.5	Van Fui-Yung	北朝鮮	250.0

60 kg

Kolesnikov	ソ連	290.0	Cziura	ポーランド	267.5
Szaraz	ハンガリー	275.0	Lenart	ハンガリー	267.5
Pawlak	ポーランド	275.0	Sahmaczinski	ポーランド	267.5
Mazin	ソ連	275.0	斎藤隆	日本	267.5
Golovko	ソ連	272.5	Melkonian	ソ連	267.5
Lavreniuk	ソ連	272.5	Perez	キューバ	267.5
Todorov v.	ブルガリア	270.0	Song Sang-Rim	北朝鮮	267.5
Baboshin	ソ連	270.0	Tan Han-Yung	中国	267.5
Jakub	ポーランド	270.0			

67.5 kg

氏名	国名	記録	氏名	国名	記録
Rusev	ブルガリア	320.0	Avsetov	ソ連	305.0
Vergun	ソ連	307.5	島屋八生	日本	302.5
Pevsner	ソ連	307.5	Andreiev	ソ連	302.5
Muhametov	ソ連	305.0	Kaczmarek	ポーランド	302.5
Buta	ルーマニア	305.0	Dergachev	ソ連	302.5
Lostowski	ポーランド	305.0			

75 kg

Urrutta	キューバ	347.5	Echenique	キューバ	332.5
Militosian	ソ連	342.5	Todorov z.	ブルガリア	332.5
Logutov	ソ連	342.5	Stark	ハンガリー	330.0
Denisov	ソ連	340.0	Smirnov	ソ連	330.0
Wenzel	東ドイツ	335.0	Kruniecz	ソ連	330.0
Schliwka	東ドイツ	332.5	Pakizejam	イラン	330.0

82.5 kg

Vartanian	ソ連	377.5	Rabczewski	ポーランド	352.5
Sarij	ソ連	362.5	Iliu	ソ連	352.5
Blagoev	ブルガリア	362.5	Lisenko	ソ連	350.0
Baczako	ハンガリー	357.5	Ziuzin	ソ連	345.0
Avzjan	ソ連	352.5	Grigoriev	ソ連	345.0

90 kg

Rigert	ソ連	397.5	Yurago	ソ連	372.5
Saidulaiev	ソ連	380.0	Saronov	ソ連	370.0
Milser	西ドイツ	377.5	Sirchin	ソ連	370.0
Bessonov	ソ連	375.0	Antalovics	ハンガリー	367.5
Nikolov	ブルガリア	375.0			
Poltoracki	ソ連	375.0			

100 kg

氏名	国名	記録	氏名	国名	記録
Kononov	ソ連	397.5	Broillet	スイス	382.5
Rigert	ソ連	395.0	Kulakov	ソ連	380.0
Arakelov	ソ連	392.5	Kolesnik	ソ連	380.0
Nikitin	ソ連	390.0	Blanco	キューバ	377.5
Achichaiev	ソ連	382.5	Setanov	ソ連	372.5

110 kg

Taranenko	ソ連	410.0	Mazeikov	ソ連	387.5
Zaitsev	ソ連	402.5	Arutumian	ソ連	387.5
Svednikov	ソ連	400.0	Hovkannisian	ソ連	385.0
Kuznichenko	ソ連	395.0	Ciezki	東ドイツ	385.0
Gorupev	ソ連	392.5	Nilsson	スウエーデン	385.0
Ogansian	ソ連	392.5	Novikov	ソ連	385.0
Serdiukov	ソ連	390.0			

+110 kg

Rachmanov	ソ連	430.0	Okorokov	ソ連	415.0
Yenaldiev	ソ連	425.0	Povaga	ソ連	412.5
Heuser	東ドイツ	417.5	Kuzmin	ソ連	410.0
Nagy	チエコスロバキア	415.0	Bonk	東ドイツ	410.0
Alexeev	ソ連	415.0	Plachkov	ブルガリア	410.0
Utsaar	ソ連	415.0			

◇第８回アジア大会

（５３年１２月１０日～１７日　タイ，バンコク）

52 kg級

順位	氏名	国名	体重	トータル	ベスト S	ベスト J	成功回数
1	Han Kyung Si	北朝鮮	51.7	235	105	130	4(2−2)
2	Im Jung gwan	〃	51.6	227.5	97.5	130	5(3−2)
3	Tsai Chun−Cheng	中国	51.3	225	102.5	122.5	4(3−1)
4	Cheng Chine Ming	中国	51	222.5	100	122.5	4(2−2)
5	堀越　武	日本	51.6	215	100	115	2(1−1)
6	Jugdernamjil	モンゴル	51.4	210	92.5	117.5	
7	M.Aslam	パキスタン	51.6	197.5	87.5	110	
	Yoon Jung−Hee	韓国	51.7	0	85	0	

• 日本選手試技内容

堀越　＝S×100　100×102.5　J　115.　×　122.5×125

56 kg級

1	Yang Luj yung	北朝鮮	55.7	250	105	145	3(1−2)
2	Lee Myoung−Soo	韓国	55.3	235	100	135	3(2−1)
3	M.Manzoor	パキスタン	55.3	230	97.5	132.5	3(1−2)
4	Choj Moon−Jan	韓国	55.7	227.5	102.5	125	3(1−2)
	安藤謙吉	日本	55.3	0	100	0	
	Chen Wei−Ching	中国	55.5	0	107.5	0	
	N.Fawaz	シリア	56	0	100	0	

• 安藤　＝S　100　×　105　×105　J　キケン

60 kg級

1	Song Song Rim	北朝鮮	59.2	267.5	117.5	150	5(3−2)
2	Tan Hah−Yung	中国	59.4	267.5	120	147.5	5(3−2)
3	斎藤　隆	日本	59.5	260	110	150	3(1−2)
4	Chang Chin−Fang	中国	59.2	257.5	120	137.5	4(2−2)
5	F.M.Fathi	イラク	59.3	255	115	140	5(3−2)
6	Um Jung Guk	北朝鮮	59.5	250	105	145	
7	M.Khin	ビルマ	59.7	235	100	135	
8	M.Javed	パキスタン	59.7	222.5	95	127.5	
	Kang Sin−Ho	韓国	59.4	0	0		

斎藤　＝S　×　110　110×115　J　145　150×160

67.5 kg kg

順位	氏名	国名	体重	トータル	ベスト S	ベスト J	成功回数
1	平井一正	日本	66.9	292.5	132.5	160	3(2−1)
2	Chao Shin−min	中国	66.3	290.0	130	160	3(2−1)
3	Li Gwang Ju	北朝鮮	67.1	285	127.5	157.5	5(2−3)
4	B.Sugiono	インドネシア	67.3	260	115	145	3(1−2)
5	C.Choompol	タイ	66.2	225	105	120	3(2−1)

平井 =S 127.5 132.5 ×135 J 160 × 165 × 167.5

75 kg級

1	T.Mohamed	リビア	74.1	310	140	170	4(2 2)
2	角南保	日本	74.9	302.5	132.5	170	2(1−1)
3	An Wan Geun	北朝鮮	74.9	292.5	130	162.5	3(2−1)
4	A.Fakhri	イラク	72.6	275	125	150	4(2−2)
5	S.Halimana	インドネシア	74	272.5	122.5	150	3(1−2)
6	Chensuvanakul	タイ	73.7	235	105	135	
	Boldbayar	モンゴル	73.3	0	125	0	

角南 =S×132.5 × 132.5 132.5 J 170 × 180 × 180

82.5 kg級

1	佐藤薫	日本	80.9	310	137.5	172.5	4(2−2)
2	Ryu Dong Il	北朝鮮	80.8	307.5	137.5	170	3(1−2)
3	A.T.Hassoun	イラク	80.7	302.5	135	167.5	4(2−2)
4	Sung Hung−yu	中国	81.7	302.5	137.5	165	2(1−1)
	Ma Wen−Kuang	中国	81.3	0	0	185	
	A.Salem	シリア	8.2.1	0	127.5	0	
	Monkhbat	モンゴル	80.4	0	0	0	

佐藤 =S 132.5 × 137.5 137.5 J ×170 170 1725

90 kg級

1	Ahn Ji−Young	韓国	89.3	320	140	180	3(1−2)
2	H.Ahmad	イラク	85	295	130	165	4(2−2)
3	M.Sann	ビルマ	84.7	290	130	160	6(3−3)
4	Ali Hussain	イラク	88.6	287.5	125	162.5	4(2−2)
5	V.Daroga	インド	83.4	280	125	155	5(3−2)
6	Yeo William	マレーシア	87.3	257.5	107.5	150	

100 kg 級

順位	氏名	国名	体重	トータル	ベスト S	ベスト J	成功回数
1	佐藤光正	日本	90.1	325	147.5	177.5	5(3−2)
2	F.Raif	リビア	98.2	322.5	145	177.5	5(3−2)
3	Han Jin Sok	北朝鮮	94.5	317.5	147.5	170	4(3−1)
4	A.K.Muneer	イラク	97.8	307.5	137.5	170	3(2−1)
5	A.A Hurri	シリア	97.7	300	125	175	3(1−2)
6	S.Emad	イラク	93.7	295	125	170	
7	Kim Sang−Hoo	韓国	91.3	290	125	165	
8	U.Yosto	タイ	94.8	275	110	165	

佐藤 =S 140 145 147.5 J 172.5 × 177.5 177.5

110 kg 級

1	N.Talal	シリア	109	310	125	185	3(1−2)
2	Sung Chen−Chu	中国	102.3	307.5	130	177.5	4(1−3)
3	柴崎恒二	日本	100.2	305	132.5	172.5	6(3−3)
4	A.J.Muhi	イラク	105.6	300	130	170	5(2−3)
5	G.Navarro	フィリピン	100.7	282.5	122.5	160	2(1−1)
6	M.Sabir	パキスタン	100.3	275	120	155	
	Kim Jung Il	北朝鮮	100.1	0	0		

柴崎 =S 125 130 132.5 J 165 170 172.5

+110 kg 級

1	Yang Huai−Ching	中国	110.1	320	142.5	177.5	4(2−2)
2	T.Aladeeb	イラク	123.7	315	140	175	5(2−3)
3	M.Hasan	イラク	132.5	312.5	132.5	180	3(1−2)
4	Ch.M.Amin	パキスタン	110.3	307.5	137.5	170	5(3−2)
5	J.Sebastian	フィリピン	110.7	287.5	122.5	165	2(1−1)
6	G.S.Dalbir	インド	122	287.5	132.5	155	
7	M.Hassan	リビア	110.8	260	110	150	
	Polnavee	タイ	110.8	0	105	0	

67.5Kg級　優勝の平井選手

82.5Kg級の優勝の佐藤（薫）選手

１００Kg級　優勝の佐藤（光）選手

開会式に臨む左から　佐藤（光），斉藤選手，関口コーチ，
三宅監督，平井選手

◇第２３回全日本学生新人戦

（５３年１２月８日～１０日　東京・中央大学）

52 kg 級

① 蒲原裕二（早大）１６７.５（７５－９２.５）

② 白石伸二（大商大）１５７.５　③ 渡辺徳一（慶大）１２０

56 kg 級

① 園部光春（日体大）２１０（９０－１２０）

② 平井久雄（拓大）２０５　③ 小川孝夫（日大）２０２.５

60 kg 級

① 村木洋介（日体大）２３０（１００－１３０）

② 沢久政治（名城大）２２０　③ 柴沼清文（拓大）２２０

67.5 kg 級

① 和田昌樹（大商大）２５２.５（１１０－１４２.５）

② 新井克治（中大）２５０　③ 成田幸成（日大）２５０

75 kg 級

① 中村　斉（日体大）２６０（１１５－１４５）

② 畠山光栄（日大）２５０　③ 宮内日出夫（明大）２４７.５

82.5 kg 級

① 宮城政章（日体大）２７５（１２０－１５５）

② 前田広明（日大）２５５　③ 小嶋栄二（日体大）２５０

90 kg 級

① 山崎雅彦（日体大）２６７.５（１１７.５－１５０）

② 小林明宏（法大）２６０　③ 百瀬弘和（日大）２３５

100 kg 級

① 仁科健太郎（日体大）２３５（１０５－１３０）

② 平野芳則（拓大）２０５　③ 高階賢二（日本工大）１５２.５

◇カストラップ大会

（５４年１月２０日～２１日　デンマーク・コペンハーゲン）

52 kg 級

順位	氏名	国名	体重	トータル	ベスト S	ベスト J
1	S.Sondergaard	デンマーク	52	150	65	85

56 kg 級

1	P.Torikka	SV	55.9	215	95	120
2	J.Welling	フィンランド	55.6	197.5	85	112.5
3	J.Mc Niven	英国	55.4	195	85	110
4	D.Willy	英国	54.3	192.5	87.5	105
5	S.D Hont	ベルギー	54.9	180	77.5	102.5
6	H.Jorgensen	デンマーク	53.3	170	77.5	92.5
7	M.Opitsch	BRD	55.2	157.5	67.5	90

60 kg 級

1	G.Lowes	英国	58.6	215	95	120
2	K.Nielson	デンマーク	59.9	195	87.5	107.5
3	W.Beeker	BRD	58.3	185	80	105
4	F.van Trois	ベルギー	59.5	185	80	105

67.5 kg 級

1	J.Salakka	フィンランド	67	275	125	150
2	J.Hansen	デンマーク	66.2	232.5	95	137.5
3	K.Paulus	BRD	66.3	232.5	102.5	130
4	B.Rasmussen	ノルウエー	66.6	200	90	110
5	F.Schneider	デンマーク	67.5	0	0	132.5

75 kg 級

1	S.Seppanen	フィンランド	74.7	285	125	160
2	L.Jsaac	英国	70.5	267.5	112.5	155
3	M.Eide	ノルウエー	72.2	240	105	135
4	J.Lazan	ベルギー	73.8	240	102.5	137.5

順位	氏　　名	国　　名	体　重	トータル	ベスト S	ベスト J
5	A.Babazadeh	BRD	74.4	240	110	130
6	F.Verdonck	ベルギー	74.2	225	100	125

82.5 kg 級

1	J.Vardanjan	ソ　連	82	325	140	185.5
2	V.Militosian	ソ　連	76.5	300	130	170
3	G.Jonsson	ISL	81.6	295	135	160
4	N.Burrowes	英　国	79.1	282.5	125	157.0
5	E.Johansen	デンマーク	78.5	275	125	150
6	B.Ostlin	SVE	80	267.5	117.5	150
7	B.P Andersen	ノルウエー	81.6	265	120	145
8	V.Tanger	ノルウエー	80.7	262.5	115	147.5
9	E.Storm	デンマーク	80	260	115	145
10	H.Zulke	BRD	81.3	260	110	150
11	Per Alv−Eiksel	ノルウエー	82.4	255	112.5	142.5
12	E.Andresen	ノルウエー	77.4	250	110	140

90 kg 級

1	A.Hagelund	ノルウエー	90	312.5	135	177.5
2	B.Borgthorsson	ISL	89.5	310	135	177.5
3	M.Keelan	英　国	85.7	305	135	170
4	C.Singh	英　国	89.5	295	130	165
5	J.T.Olesen	ノルウエー	89.3	290	125	165
6	D.de Rammelaene	ベルギー	87.5	280	125	155
7	B.Risnes	デンマーク	89.5	280	120	160
8	F.Larsen	デンマーク	86.3	260	115	145
9	Chr.Berensen	デンマーク	87.4	250	115	135
	O.Peters	BRD	87.8	0	0	155
	H.de Grauwe	ベルギー	89.5	0	130	0

100 kg 級

1	G.Ostby	ノルウエー	99	345	150	195
2	G.Langford	GB	94.8	330	145	185
3	T.Hauge	ノルウエー	100	315	147.5	167.0
4	B.H.Andersson	ノルウエー	94	295	130	165
	林　俊治	日　本	91.3	0	0	155
	P.Molkenthin	BRD	100	0	130	0

110 kg級

順位	氏名	国名	体重	トータル	ベスト S	ベスト J
1	S.Arakelov	ソ連	104	380	170	210
2	T.Knudsen	ノルウエー	110	332.5	150	182.5
3	J.Burns	GB	104.3	325	145	180
4	L.Riise	SVE	105.6	315	140	175

+110 kg級

1	S.Rahkmanov	ソ連	143.1	400	180	220
2	J.Zaitser	ソ連	111.4	380	162.5	217.5
3	L.F.Kallstrom	SVE	129.5	340	150	190
4	西本研一	日本	110.6	295	130	165
5	J.Sehou	デンマーク	110.4	290	135	155
6	R.Iden	SVE	136.1	267.5	115	152.5
7	T.Sorensen	デンマーク	126	265	115	150

ブルガリアに於ける選手強化のシステムと
トレーニングの実際

競技力向上委員
菊　地　俊　美

報告にあたって

この報告書は，昭和５３年３月１６日㈮から３０日㈮までの１５日間，主としてブルガリアを対象にウエイトリフティングの理論および実際と，諸施設の視察をした現状の報告である。

ブルガリアのウエイトリフティングは１９５０年頃までさかのぼることができるが，なんといっても世界の注目を浴びたのは１９７２年のミュンヘンオリンピック大会である。この大会で金３個，銀３個銅１個を獲得し，一躍世界のトップグループに名を連らね，さらに次回の１９７７年モントリオールオリンピック大会でも金２個，銀３個．銅１個を獲得し，王国ソ連に次ぐ世界第２の地位を名実ともに築いた。

この驚異的な躍進の原動力となったのはいったいなにか，トレーニングの理論や選手育成のシステムはどのようになっているのか，など，社会体制は異なるもののこれらを知ることは我が国の競技力向上に資する点があると考え訪問した。

事業名　昭和５３年度オリンピック特別選手強化事業（コーチ派遣）
期　間　昭和５３年３月１６日㈮～３月３０日㈮（１５日間）
派遣者　菊　地　俊　美（競技力向上委員）

主な報告事項

1　ブルガリアに於ける選手強化のシステム
2　ブルガリアに於けるトレーニング理論と実際
3　諸施設の視察報告
4　まとめ

1　ブルガリアに於ける選手強化のシステム

①　タレント発掘について

ブルガリアでは１１歳の学童を対象に，数種類のテストを行い，適正があると認め，本人および保護者が同意すればスポーツの専門学校へ入学させる。

スポーツ専門学校の在学期間は，１２歳から１８歳までである。その間，１２歳から１４歳までは基礎体力の養成が主課題となり，バレーボールやバスケットボールといった種々のスポーツ種目を行う。それと並行して木製のバーベルを使いスナッチとクリーン・アンド・ジャークの基本的なフォームを修得させる。したがってこの期間中のウエイトリフティングはフォームの正確さがポイントとなる。発達段階ごとにフォームの正確さを競いあうコンテストのようなものもあるそうだ。

１４歳からは本来のバーベルを使って本格的なトレーニングが開始される。１８歳までは在学するが，その間はウエイトリフティングのトレーニングはもちろんのこと，卒業後，大学あるいは指

導者として各種のコーチに就くのに必要な学業を修得させる。

学童を対象に，ウエイトリフターとしての適性をみきわめる方法としては次のテストや調査を行う。

a　スピード（３０～５０mの短距離走）

b　柔 軟 性（特にスクワット姿勢時の肩，足首，膝，腰等の関節の可動性を重視する）

c　ジャンプ力（垂直跳，幅跳）

d　形　　態

e　調 整 力（敏捷性など）

f　学業成績

g　医学的検査

② ナショナルチームへの過程

ナショナルチーム（シニア）への過程としては，ユース（１８歳まで），ジュニア（ブルガリアでは２２歳まで），大学などで優秀な記録を出すとまずそれらの段階ごとに選抜される。さらに，それらの選抜チームの中から国際大会で活躍できる選手をナショナルチームに編入させるシステムをとっている。

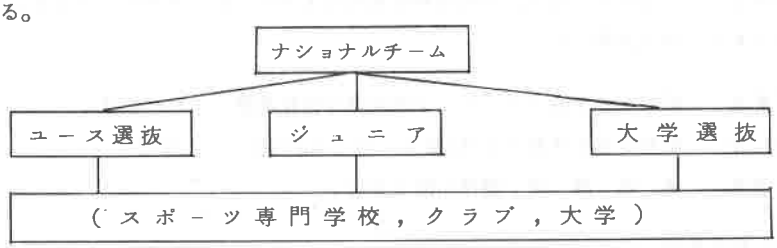


図１　選手育成の段階を図式化したものである

また，それぞれの選抜機関やナショナルチームではトレーニング場，宿舎等が完備され，２４時間ウエイトリフティングに没頭できる状態にある。研究体制も眼を見張るものがあり，ナショナルチーム，大学選抜になるとソフィア市内にウエイトリフティングの専用トレーニング場（会館と言ってもよい）があり，医師（ウエイトリフティング専任），コーチ（専任），科学者（スポーツ）などが常時おり，技術・トレーニングプラン・コンディション・健康等を管理指導している。

③ 競技人口，施設数，大会数

競技人口は全国で約３５００人以上で，ユース，大学，ナショナルの各選抜選手の数は２０名前後である。

施設数については，国内に５３のウエイトリフティング専用のトレーニング場がある。各選抜チームは主にソフィア市内のトレーニング場を使用している。これらのチームについては，環境に対するマンネリを防ぐ意味で，大会日程や季節に合わせて全国の施設でキャンプ（日本流の合宿）をするそうである。さらに，２７に区分けられた国内に５１のクラブがあり，それらに従事しているコーチは約７０名程いる。

大会数については，一般男子のＡグループ，Ｂグループの年３期に渡る国内試合，１８歳までと，

２２歳までの大会を含めると年１５回以上の国内大会がある。国際大会もオリンピックをはじめ，世界選手権，ヨーロッパ選手権，バルカン大会，ドナウ大会や各種の親善試合に出場している。

2　トレーニング理論および実際

①　トレーニングの基本的な考え方

ブルガリアに於けるトレーニングの基本的な考え方は，技術もさることながらいかに高い負荷に耐える筋力を養成するかにあるといえる。したがって，トレーニングはかなりハードなものであり，総負荷量はソ連などより数段多いと推察できる。

１日に２度バーベルトレーニングを計画的に組み入れたのもブルガリアが初めてと思われる。この１日に２度のバーベルトレーニングは準備期（後述）に行う。このようなハードなトレーニングを可能にするためには，栄養や疲労の回復状態が重要な決め手となる。そのために蛋白質を含んだ栄養剤やビタミン類の薬を使用する。つまり，薬を使用することでトレーニングと休息によって生じる超回復（Super－compensation）の状態を，従来よりはさらに短い期間でより効果の高いものにすることである。（大学選抜のコーチ．Angel氏の説明）

②　トレーニング周期について

トレーニング周期の単位は，普通週間，月間，年間の各周期に分けられる。ブルガリアのトレーニング周期はソ連の方法がそのまま採用されているといえる。年間周期を考えた場合もソ連とほぼ同様で，次の３期から区分されている。

a　準 備 期　（２ケ月間）

b　試 合 期　（１ケ月間）

c　移 行 期

この期分けが定理となるが，試合が短期間に集中し十分な日数がとれない場合，次のような期分けをする。（１ケ月間しか調整の期間がない場合）

a　準 備 期　（３週間）

b　試 合 期　（１週間）

③　各期間の基本的な考え方

a　準 備 期

この期間は，高い競技力を発揮するための準備として基礎体力の養成とフォームの完成をめざす。特に力の資質を高め，スピードを増すことに主眼が置かれる。そのために負荷は最大挙上重量の他に６０～８０％程度の範囲に集中させ，反復回数を多くするので総負荷量は増大する。

スナッチを例に負荷を設定すると（Max 120kg）

$$\frac{50}{5}\quad\frac{70}{3}\quad\frac{90}{3}\quad\frac{100}{2}\quad\frac{110}{1}\quad\frac{120}{1}\quad\frac{110}{2}\,2\quad\frac{100}{5\sim6}\quad\frac{95}{5\sim6}\quad\frac{75}{5\sim6}$$

このような設定が一般的であり，重点は６０～８０％程度に置かれている。

表1　準備期に於ける一流リフターの週間プログラム（負荷量）
（Bgusqhe ha me ecmuより抜粋）（1970）

単位 kg

氏名	月	火	水	木	金	土	トータル
ヌリキャン	19,350	11,650	20,000		22,216	12.800	86,016
キロフ	21,200	12,520	20,600	休	22,730	13,600	90,650
ショポフ	17,150	11,400	22,317		18,415	12,380	81,662
コレフ	18,200	11,600	15,900	養	17,540	12,610	75,850
クライチェフ	23,180	16,740	24,380		24,200	15,375	103,875

b　試合期

この期間は，準備期で高められた筋力，スピードなど，いわゆるトップ・コンディションを維持し，試合において最高の競技力が発揮できるような条件を作る。したがって，挙上重量を最大限に伸ばす必要があるので，反復回数は減らしMaxに近い負荷でのトレーニングが中心となる。総負荷量は準備期より減少する。

スナッチを例に負荷を設定すると（Max　120 kg）

$\frac{50}{5}$　$\frac{70}{3}$　$\frac{90}{3}$　$\frac{100}{2}$　$\frac{110}{1}$　$\frac{120}{1}$　122.5～125　$\frac{110}{2}$ 2

さらに試合3～4日前の設定は

$\frac{60}{5}$　$\frac{70}{3}$　$\frac{90}{3}$　$\frac{100}{2}$　$\frac{110}{1}$

以上のような設定が一般的である。

表2　試合期に於ける一流リフターの週間プログラム（負荷量）
（Bgusahe ha me ecmu より抜粋）

単位 kg

氏名	月	火	水	木	金	土	トータル
ヌリキャン	14,370	9,600	12.850		13.740	8,020	58,580
キロフ	14,120	8,700	13,260	休	14.680	9,450	60,210
ショポフ	11,720	8,650	12,480		17,225	7,698	57,773
コレフ	13,700	9,100	12,714	養	13,850	8,704	50,234
クライチェフ	16,141	11,060	14,012		15,500	9,872	66,585

c　移行期

この期間は試合期と準備期を結ぶものであり，主に試合による精神的，肉体的緊張を解きほぐし，諸機能を前の水準に回復させるのに充当させる。（トレーニングは行う）

④　各期間の基本的なトレーニング内容

（ソ連の資料を用いて説明したのでそのまま引用する）

a　準備期のトレーニング種目

＜スナッチ＞

ア　スナッチ

イ　パワー・スナッチ

ウ　スナッチ挙上（支持）での膝の屈伸

エ　台上からのスナッチ

オ　スナッチ・グリップでのハイ・プル・アップ

（１００％～１１０％の負荷

＜クリーン・アンド・ジャーク＞

ア　ハイ・クリーン

イ　クリーン２回＆ジャーク２回（それぞれ反復する）

ウ　ラックからのジャーク

エ　デッド（Maxより３０kg重い重量）

オ　デット・リフト

カ　フロント・スクワット

キ　バック・スクワット

筆者注：これらの種目の他にプレス（ミリタリー・プレス，シーデッド・プレス等）が入るものと思われる。

b　試合期のトレーニング種目

ア　スナッチ

イ　クリーン・アンド・ジャーク

ウ　スクワット

エ　デッド・リフト

オ　その他

この期間は競技２種目が中心となる。

⑤　ブルガリア大学選抜選手の準備期のトレーニング計画

月　曜　日

午　前　①　台上からのスナッチ　$\frac{80\%}{3}$ 5

②　クリーン　$\frac{80\%}{5}$ 3

③　幅跳，腹筋

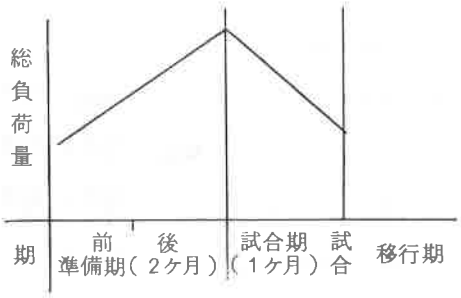


図２　各期間と総負荷量との関係を図式化したものである。

月　曜　日

午後　①スナッチ　Max＋$\frac{90\%}{2}$ 6

②クリーン　Max＋$\frac{95\%}{1}$ 3　$\frac{80\%}{3}$ 3

③フロント・スクワット　$\frac{90\%}{2}$ 3　$\frac{80\%}{5}$ 2

④ベント・オーバー　10回×5セット

⑤ジャンプ，スプリント(走)　3セット

火　曜　日

午後　①ジャーク　Max＋$\frac{90\%}{2}$ 3　$\frac{85\%}{3}$ 3

②スナッチ挙上（支持）での屈伸　$\frac{80\%}{5}$ 5

③ベント・オーバー

④ジャンプ・腹筋　3セット

水　曜　日

午前　①スクワット・クリーン　$\frac{80\%}{2}$ 5

②プッシュ・ジャーク（ラックより）　$\frac{80\%}{3}$ 6

③腹筋　スプリント　2セット

午後　①スナッチ　$\frac{80\%}{3}$ 5

②ジャーク　$\frac{85\%}{2}$ 5

③スクワット　$\frac{80\%}{5}$ 3　$\frac{90\%}{2}$ 3

④バック・ジャーク　$\frac{70\%}{2}$ 5

⑤ジャンプ　5セット

木　曜　日

午前　①クリーン　Max＋$\frac{85\%}{3}$ 6

②ジャーク幅のスナッチ　$\frac{70\%}{5}$ 4

③ベント・オーバー　15回×3セット

④スプリント　30分

金　曜　日

午前　①ハイ・スナッチ　$\frac{80\%}{2}$ 3

②スクワット・クリーン　$\frac{70\%}{2}$ 3

③腹　筋　3セット

午後　①スナッチ　Max

②ジャーク　Max

③ベント・オーバー（左・右）

土　曜　日

午後　①台上からのスナッチ　$\frac{70\%}{5}$ 6

②フロント・スクワット　$\frac{80\%}{2}$ 5

（以上の説明および資料は大学選抜コーチのAlexander氏による）

⑥　トレーニングの見学雑感

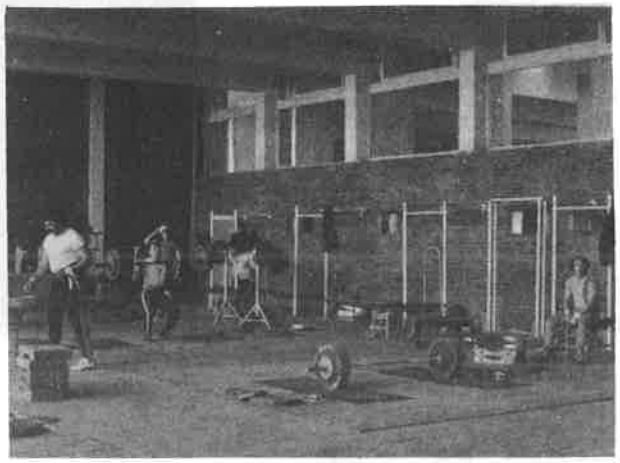
滞在中にナショナルチームのトレーニングを見学する予定であったが，実現できなかった。しかし，大学選抜チームのコーチであるAngel，Alexamder 両氏の好意により，ブルガリア体育大学の施設内で行っている大学選抜チームのトレーニングを見学することができた。

このチームは全国の大学選手の中から試合で優秀な成績を出した者が選考され，アカデミック（後述）と言う養成機関に所属する。選手数は約２５名で，コーチは前述の両氏である。（Ｙ.Mitkov モントリオールオリンピック７５kg級　優勝．Ｙ.Ruser 1978年世界選手権大会６７.５kg級優勝はアカデミックの所属である）

トレーニング場はかなり広く，約１６０m²はあると思われる。室内は暖房設備が完備され，冬季でもウォーミング・アップ程度で汗が出るとのことである。

選手は午後４時頃になると集まりだし，コーチが作成したプランにのっとりトレーニングが開始される。室内をジョッキングする選手，シャフトで体をほぐす選手など，めいめい自らの意志と計画によってウォーミング・アップは進んで行く。我が国のような号令いっかの準備運動に慣れきった筆者には，なんともしまらない開始と写るのはやはり国民性の相違か。

トレーニング内容については，見学期間が短かかったこともあり，我が国と特別の差異を見いだすことはできなかった。５月の上旬に大学選手権大会（この大会がアカデミックへの登竜門となる）があるとのことで，スナッチとジャークに重点がおかれ，盛んに重い重量に挑戦していた。トレーニング中はカケ声もなく雑談しながらのマイペースである。ただ自己の限界近くの重量になるとまわりの選手は雑談やトレーニングを止め，精神統一の妨げにならないように気をくばっている。計画通り自分のトレーニングが終るとあとは流れ解散になる。



（大学選抜チームのトレーニング風景）

3　諸施設の視察報告

アカデミック（Academic）の視察

（Ángel Alexander 両氏の案内による）

このアカデミックと言うのは全国の大学選手の中から優秀な成績を出した者を選抜し，トレーニング，栄養，健康等，日常生活から選手活動にいたるあらゆる面に渡って管理指導している機関である。（我が国に類似した組織はない）

所在地はソフィア市の中心からやや離れた静かな所である。現在２８種目から約1.２５０名の選手が選ばれ生活している。組織は政府と直結しており，競技会でよい成績を出すと，その選手およびアカデミックにも補助金が出る。

＜施　設＞

① 本　棟　　１９５０年頃に作られた建物で，中には研究室，医務室，マッサージ室，サウナ室，事務室，宿泊室等がある。特に疲労回復を早めるための処置室は次の図のようになっており，流れ作業式に治療を受ける仕組になっている。

医師の診断 → マッサージ → サ ウ ナ → シャワー

② 体育館　　ボクシング，バレーボール，柔道，プール（２５m）等の施設がある。

③ 食　堂

④ 陸上競技場（４００m芝生）

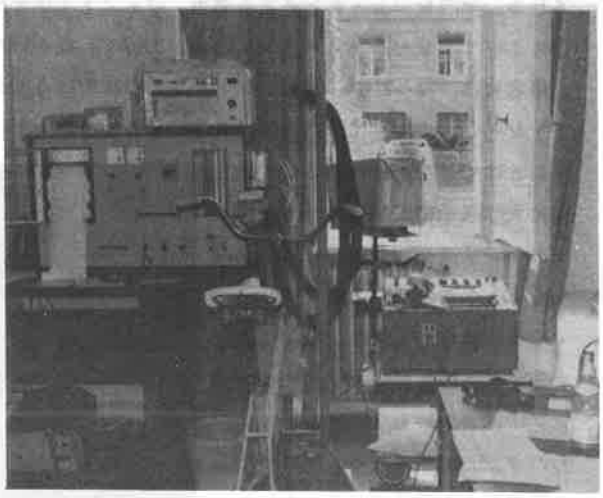
⑤ アパート

⑥ そ の 他

＜研究体制＞

アカデミック専従の医師が１０名常時勤務している。スポーツ科学者は９名おり，１人３種目づつ分担し，生理，キネシオロジー，心理，技術分析等の研究解析がなされている。

コーチは１種目２名くらいで専任である。これらのコーチは各大学で指導している中から実績を買われて専任となる。



アカデミック内の研究室の一部

ブルガリア体育大学の視察

校舎は市の中心地と郊外の２ケ所にある。体育館やグランド，学生寮といったものは郊外にあり，トレーニングや勉学には絶好の環境である。

この大学には現在約1,２００名の学生がおり，スポーツに勉学に励んでいる。専門コースとしてはトレーナー，教員，リハビリテーションからなり，各国からの留学生も多くなかなか国際色豊かである。日本からは東海大の木下君がサッカーを勉強しに留学していた。

スポーツ種目の講座はかなり設けられており，ウエイトリフティングもその１つである。ここの特徴は，１種目の講座を受講した場合，その種目の理論と実技を別々に受けなければならないことである。将来トレーナー，あるいは教師としてスポーツを指導する際に，実技面のみならず，理論面からの指導も大事であることからの配慮と思われる。

＜施　設＞

① 陸上競技場　（４００ｍトラック，芝生，観客席つき）

②　　〃　　（フィールド専用）

③ 球　技　場　（芝生のサッカー場　３面　，　ハンドボールコート，他）

④ 体　育　館　（室内陸上競技場約１００ｍタータン，体操場，レスリング場，柔道場，バレーボール，ハンドボール，その他研究室，講義室，シャワー室等がある）

⑤ ウエイトリフティング場

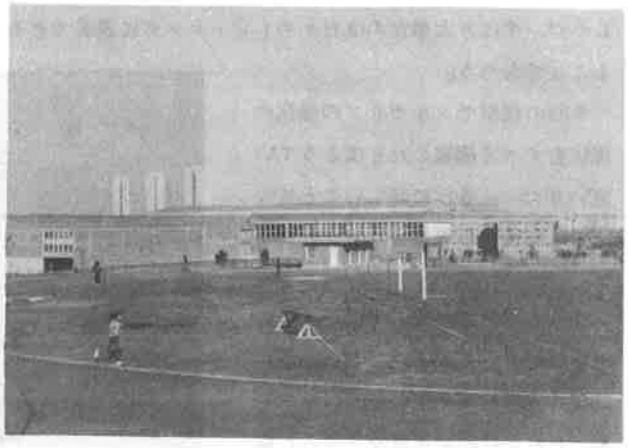
④の体育館内に付設されている。約１６０㎡の広さはあり，１０人同時にトレーニングできる。リンクは幅７～８㎝，厚さ１０㎝位の角材を使用し，縦３ｍ，横４ｍ位の幅で掘り下げられた枠組みの中へスッポリ納まるようになっている。

⑥ 校　舎

⑦ 学生寮

⑧ 食　堂

⑨ その他



ブルガリア体育大学のグランドから
体育館，学生寮を望む

4　ま　と　め

短い期間ではあったが，ブルガリアを中心にウエイトリフティングに関する情報や資料の収集，並びに施設の視察を兼ねて回って来た。それらの中で強く感じたことをいくつか述べてみたい。

まず第１は，タレント発掘からナショナルチームへと，一環した強化システムで育成できる点である。そして，徹底してオリンピック主義が貫かれ，発掘から育成まですべての道はオリンピックに通じている。社会体制が違うといえばそれまでであるが，我が国のように学校体育の枠で育成しているのではおのずと限界があろう。

第２は選手のプロ化である。周知のように，東欧諸国（共産，社会主義国）ではプロとアマの区別はないが，スポーツの奨励は国家の重要な教育方針と相まって，国威発揚の役割を果している。一流選手になると国家の英雄として尊敬され，すべての面で優遇される。大学選抜クラスでも競技成績によって物資の援助が受けられる。なにもこの風潮は今に始まったことではないが，実際に見聞するとこれらが選手のヤル気にかなりのウエイトを占めていることは確かといえる。このような現象を，純粋なアマチュア観念が支配している筆者には，理解するのにやや時間がかかり，むしろ奇異な感じすら受けた。

第３は生化学(薬)，医学，スポーツ科学者，コーチなどの綿密な協力体制である。筆者がトレーニングを見学中にも生化学の研究者，医師らが盛んに出入りし，選手からデータを採集していた。

第４はウエイトリフティングの研究がかなり進んでいることである。選手個々の負荷量を毎年集積

して一定の法則性を導き出し，それらの科学的データーをもとにトレーニング処方を作成している。さらに，技術分析でも挙上開始から終了までバーの軌跡が即座に映像化できる機械が開発されている。

最後は施設の立派さである。ウエイトリフティング専用の会館があり，常時トレーニング（合宿）できることは，選手強化に大きなメリットである。我が国でも切望したいものである。

以上思いつくまま数点羅列したが，来たるモスクワオリンピックで東欧勢を破って日の丸を上げるのは容易なことではないと言うのが正直な感想である。現時点では強国のトレーニング方法等を研究しつつ，やはり大事なのは日々のトレーニングに邁進できるよう職場を含めた種々の環境を整えてやることであろう。

今回の視察でブルガリアの強化の現状をすべて網羅したとはとうてい言いがたい。さらに詳しいことについては今後明らかにされることを願う。

終りに今派遣に際して惜しみない労をいただいたAngle，Alexander両氏，通訳を務めていただいた木下君，それに終始お世話を下さった協会関係者に心から謝意を表する次第である。

左 Angle 氏，　筆者，　右 Alexander 氏
アカデミックにて

ソ連ナショナルチーム合宿に参加して

日本大学重量挙部　湯　地　保　雄

私は，昭和５４年２月８日より２月２８日までソ連邦アルメニア共和国にあるスポーツセンター，タカサゾーズでソ連選手と練習をともにした。

タカサゾーズは，海抜約3,７００ｍの山の中にあり最初の三日間は１００ｍも歩けば息が切れてしまうほどであった。体育館は４つあり１つは重量挙専用の物である，その他温水プール等がある。選手はナショナルチームと，アルメニアチームが入って２５人，コーチ，マッサージャー，ドクターなどで約２５人ほどが入宿していた。

それはまさにマンツーマンどころではない，私にもコレスニコフのコーチとコレスニコフ，バルタニアン等が練習を見てくれた。さて練習内容であるがそれは次の表に基ずいて構成されている。

A	バーベル AM 11 ～ 14	バーベル AM 11 ～ 14	AM 11 ～ 14	バーベル AM 11 ～ 14	AM 11 ～ 14	AM 11 ～ 14	AM 11 ～ 14
	バーベル PM 17 ～ 19		PM 17 ～ 19	球　技	PM 17 ～ 19	サ ウ ナ	PM 17 ～ 19

B	AM 11 ～ 14	AM 11 ～ 14		AM 11 ～ 14	AM 11 ～ 14		AM 11 ～ 14
	PM 17 ～ 19	サ ウ ナ		PM 17 ～ 19	サ ウ ナ		PM 17 ～ 19

図Ａの練習プログラムは重たい重量を使用せずいわゆる弱トレーニング時のパターンである。これには見ての通り休養は一切ない。また図Ｂは重たい重量を使用したハードなトレーニングの時である。午前トレーニングだけの日は午後にサウナに入り，休養日には週一度球技が取り入れられる。それではまず図Ａの時に行なわれる練習内容は，午前１１時より午後２時迄の３時間が設けられている。トレーニングそのものは各選手により異っているので，このトレーニングをしていたコレスニコフ，バルタニアンを例にとって説明すると（コレスニコフ）スナッチ５０kgを約３０分，６０kgを約１５分．７５kgを約１０分と言うようにデットリフト・スクワット等においても比較的軽い重量でセットが組まれる。その他にミリタリープレス・シーテットプレス・インクラインベンチプレス等がふんだんに取り入れられる。又，バルタニアンの場合にも同じ様にスナッチから始まり，軽重量で回数を重ねその日のベストで１２０kg程度である。午後の練習は両者ともラックジャークから始まる。コレスニコフは腰を痛めていた関係で

軽重量で練習をしていたが，バルタニアンの場合は比較的重たい重量を使用していた。そして２週間に１度ラックジャークに限り２１０kg以上をさわる。その他の種目ではフロントスクワット，デットリフト，ブレス等がプログラムされている。

次に図Bのトレーニングであるが，内容的にはほとんど変わらずただ重量が加算されるだけである。しかし，１点違う所は１００％近い重量をさわった日にはその１種目で１日のトレーニングが終る。ボローニンの場合，午前中ジャークで１４０kgを挙げた日にはその１種目であがり，午後はただ体を動かしている程度であった。スナッチの場合でも同様である。しかし１００％以上さわるのは１ケ月に１回か２回あるかないかである。練習の種目についてはスナッチが最も多く，続いてミリタリーブレス等のブレス系統に続いてデットリフト・パワーシュラグ，最後にフロントandバックのスクワットである。　バックの場合は足幅は引き足でせまく，つまり，引きと同じフォームでスクワットする。参考までにハイプールアップは一切なかった。練習内容はだいたいこの通りであった。

その他選手によっては週2回程度水泳が取り入られる。水泳の目的は上半身強化と共に体の柔軟性をうながす為である。私も上体が小さいということで，週２回バーベル練習以外に２時間のトレーニングを強制された。

さて日本の練習と比較した場合，大幅にトレーニング時間が違う。一般的に日本の場合平均２時間程度に対し，ソ連は５時間から６時間のトレーニングをつむ。しかし内容的（トン数）には日本のそれとさほどの変わりはない。つまりローテーションそのものが非常に長いということである。それは試合が近づけば近づく程長くなっていく。

トレーニング事体には外れるが，私はアルメニア合宿参加による日給をもらった，それはソ連の選手達と同じ待遇である。又ソ連国内での交通費一切はソ連で負担してくれた。

最後に私がこのレポートに述べたことはほんの一部であり，ソ連の合宿により色々な点について学び取ることができたことを，ソ連重量挙協会に感謝すると共に派遣にあたり御尽力いただいた方々に深く感謝いたします。

コーチ（コレスニコフ）

コレスニコフ　第1位

湯地

オスモノリアフ　第1位

ラフマノフ

ロール

トレーニングセンター　練習風景

ジャークの矯正方法について

㈳日本ウエイトリフティング協会
専務理事　林　克　也

世界的にみて，クリーン・アンド・ジャークの記録は年々更新を重ねているが，我が国の現況は必ずしも満足すべき状況でない。

ソ連のヤブロニスキー氏が，１９７１年のソ連国内で実施された主要大会のクリーン・アンド・ジャークの調査をみると，１７４４回の挙上数中，成功した挙上数８９７回（５1.４％），失敗は８４７回（４8.５％）である。その失敗の中ジャーク２１５回（１2.３％），クリーン６３２回（３6.２％）となっている。これに対して日本の実状を調べてみると，表１，表２の通りである。

表１　全国高等学校総合体育大会（１９７７年２月２日～５日，於，高梁市）
　　におけるクリーン・アンド・ジャークの内容

クラス	成功	失敗			総計
		ジャーク	クリーン	計	
52	50	52	27	79	129
56	69	64	23	87	156
60	65	68	28	96	161
67.5	73	61	43	104	177
75	67	66	21	87	154
82.5	36	19	20	39	75
90	24	14	4	18	42
計	384	344	166	510	894
	(43.1％)	(38.6％)	(18.6％)	(57.0％)	

表２　全日本社会人選手権大会（１９７７年８月２６日～２８日，於，名古屋市）
　　におけるクリーン・アンド・ジャークの内容

クラス	成功	失敗			総計
		ジャーク	クリーン	計	
52	14	17	5	22	36
60	21	20	10	30	51
75	30	15	10	25	55
計	65	52	25	77	142
	(45.7％)	(36.7％)	(17.6％)	(54.3％)	

即ち，ジャークの失敗率はソ連選手１２.３％に対し，日本選手は全国高校総体で３８.６％，全日本社会人で３３.１％である。ソ連選手の調査は，プレス種目が存在していたころのものであるため，プレス種目が廃止された後のものである日本選手の調査結果が，上肢部分の強化トレーニングの減少が主たる原因で悪くなっていると考えられる。

今後のトレーニング種目の配分を考える必要があるのであるが，一方，技術のより良い追求が必要であることは論をまたない。

多くの選手が，ジャークするとき，最大の失敗の原因は，直立姿勢から沈みこむ動作の瞬間の過程で，バーベルの上下運動と同時に若起される，バーベルの前方への変位であろう。

ソ連の多くの選手達が採用し，２～３週間でフォームを改善し記録を向上させている，“振り子法”の練習方法が，ソ連の機関紙に発表されているので以下紹介する。

図の解説

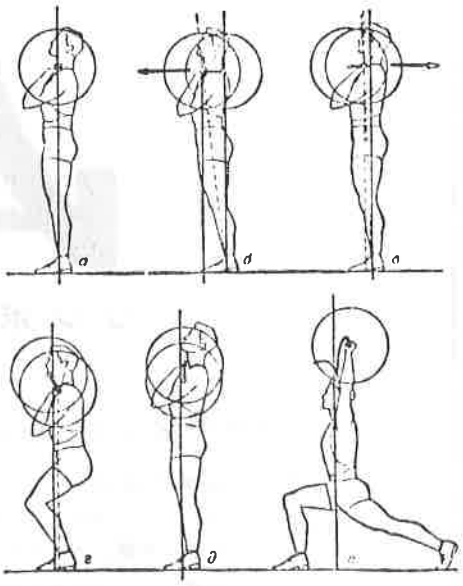
a　両手はゆったりと構え，両肘は前に出ている。頭は少し上向きにあり，視線は前方やや上に向いている。

b　ゆっくり胴体を前に送り．ディスクの中心は足先きに移す。然し，身体とバーベルの重心は両足の支持面積の限度内におかれていなければならない。

c　bのあと上体を後方にもどし，ディスク中心が両足の中心にきたとき，準備の沈み込む動作を行う。この時，バーベルは弧状を描き下方に移されるが，惰性によって，尚，身体とバーベルは中心線より踵よりに移動する。

d　上方へのジャークは，両脚の伸張，両足底での支持，これに続くつま先での蹴りが行われる。

e　開脚によって，バーベルは固定されるが，制動時，バーベルはやや下後方へ図の如く鈎を描くごとくになる。



開脚姿勢より，完了動作に入るには，普通前足の伸ばしから始められる。尚，以上述べた振り子法習得を容易にするため，開脚動作を行わず練習する方法もとられる。

重量と回数

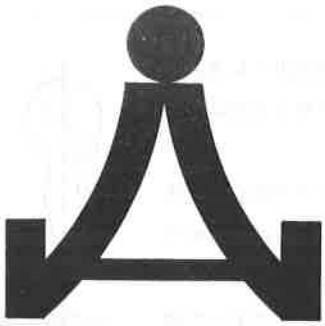
軽量から着手することは当然であるが，初心者は体重の６０％以上にならないよう注意する。一流選手は，ジャークのベスト５０～６０％以上にならないようにする。然し，振り子法をマスターしたあとは，徐々に重量を増加させる必要がある。

回数は，軽重量で行うとき，１セット３回とし，中重量では１セット２回，大重量では１セット１回とする。一つのトレーニングの挙上総数は，軽量では１８～２４回，中重量では１２～２０回，大重量

では６～１０回とする。

中重量から始めるときは，先ず軽量で２～３回行い，大重量から始めるときは軽重量１回，中重量２回を行う必要がある。

1979 アジアウエイトリフティング
選　手　権　大　会



シンボルマーク

※デザインについて※

○全体の形は
(1)アジア（Ａｓｉａ）のＡの文字を
(2)人（各国，人と人のつながり，交流）と　バーベルを
(3)富士山と日の丸の丸を
それぞれ象形化し　単純，明快に　表現してみました。

澤　田

会　期　　1979年８月15日～17日

会　場　　東京．岸記念体育会館

編集後記

春が来て　夏が来て，同じ季節のくり返しだが人の世は目まぐるしく変りつつある。

ウエイトリフティング界もまた技術の面でも　記録の面でも年々進展を続け，新人が台頭する。こんなとき世界に目を向けることも大切である。

本号は昭和53年度の総決算としての記録を載せるとともに　各種国際大会の報告や　外国におけるトレーニングの一端を紹介することができました。ぜひお読み下さい。

◎本誌掲載の訳文，調査研究等は無断転載をお断りします。

編集委員　林・五月女・菅沼

ウエイトリフティング　No. 18
(社)日本ウエイトリフティング協会会報

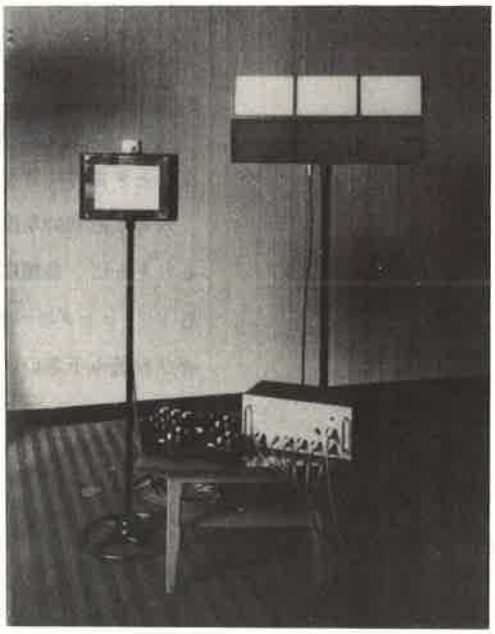
発行日　昭和54年6月20日
発行者　(社)日本ウエイトリフティング協会
東京都渋谷区神南1の1の1
岸記念体育会館内
電話　03 (467) 3111(代)
編集責任者　林　克也
印刷所　㈱サツキプロセス
栃木県河内郡河内町下岡本1996
電話　02867 (3) 1030

新規格電気判定器

ウエイトリフティング競技の試合用で新ルールに適合した電気判定器が完成しました。

従来の判定器にレェフリー合図用ランプ及びブザーとジュリー呼出し装置が連結されております。

定 価 810,000 円



（社）日本ウェイトリフティング協会指定工場

U.K 上坂鉄工所

東京都墨田区本所4丁目28番8号

電話 (03) 622局 8171 代表

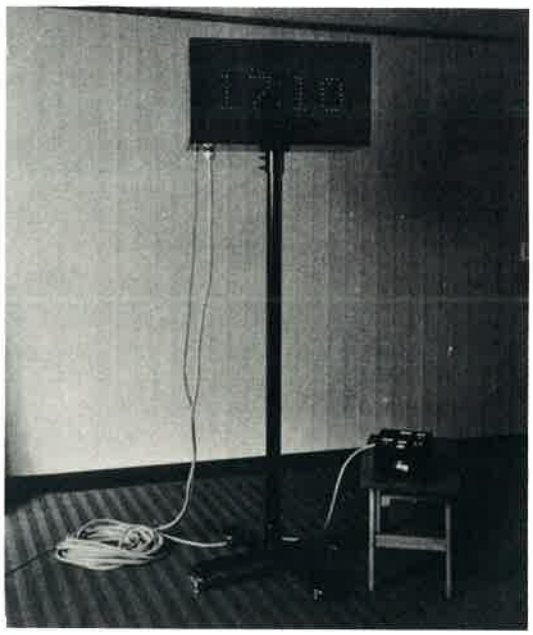
ゲームタイマー

室内競技の試合時間を正確に表示いたします。

ウエイトリフティング・ボクシング・バスケットボール・ハンドボール・レスリング・柔道の試合や，スポーツテスト等の規定時間を電光数字で表示いたします。

表示方法は 99分〜 0秒までセットした時間より 1 秒単位で減算する方法と 0 秒〜 99 分 まで加算する方法が使用出来ます。

定 価 980,000 円



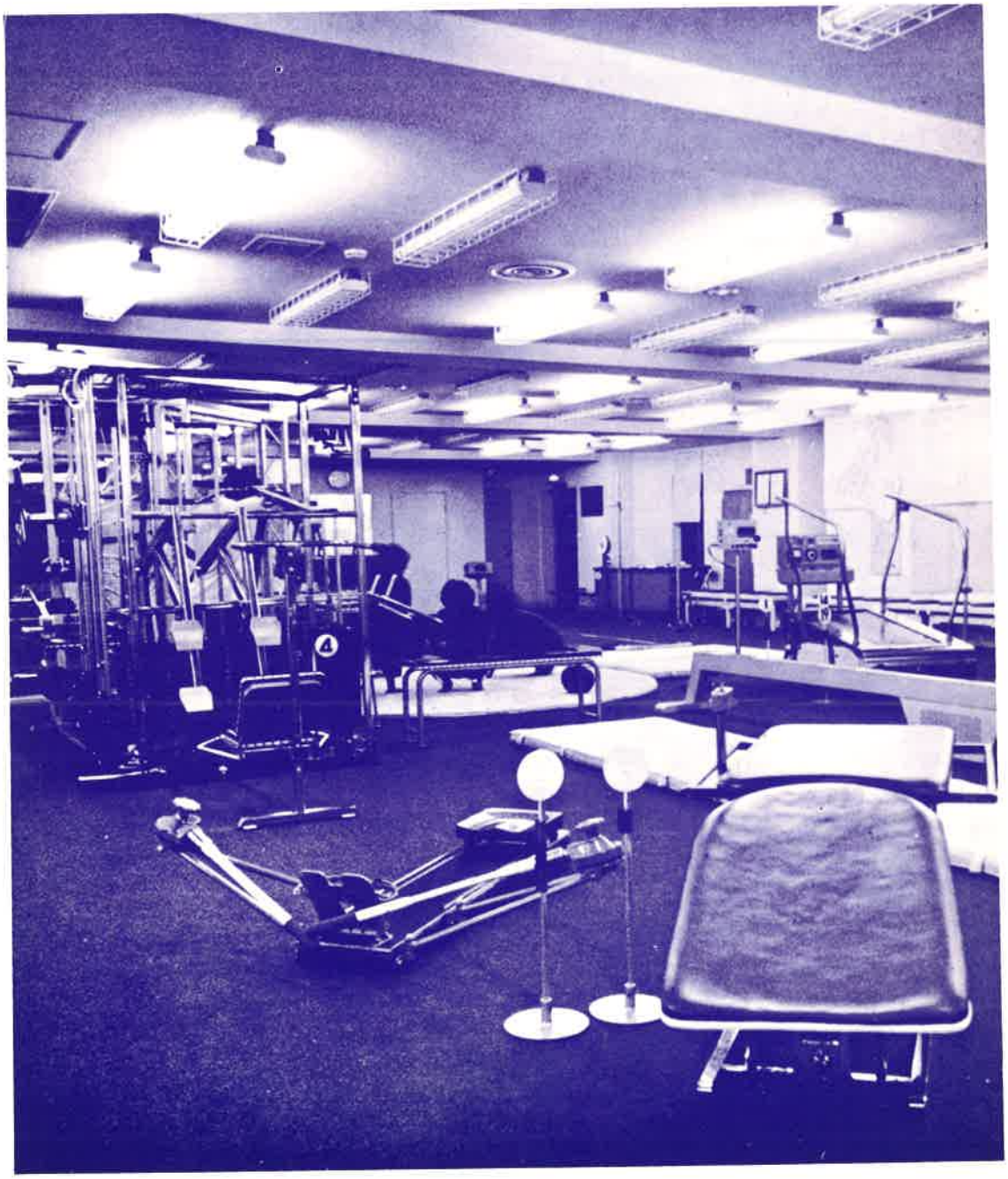
（社）日本ウェイトリフティング協会指定工場

U.K 上坂鉄工所

東京都墨田区本所 4 丁目28番 8 号

電話（03）622局 8171 代表

ヘルスクラブ・アスレチック施設の
企画、設計、運営等……ご相談は
専門家のいる上坂へ



スポーツ器具の総合メーカー

DIA 上坂鉄工所

東京都墨田区本所4丁目28番8号
電話 (03) 622－8171～2・8096