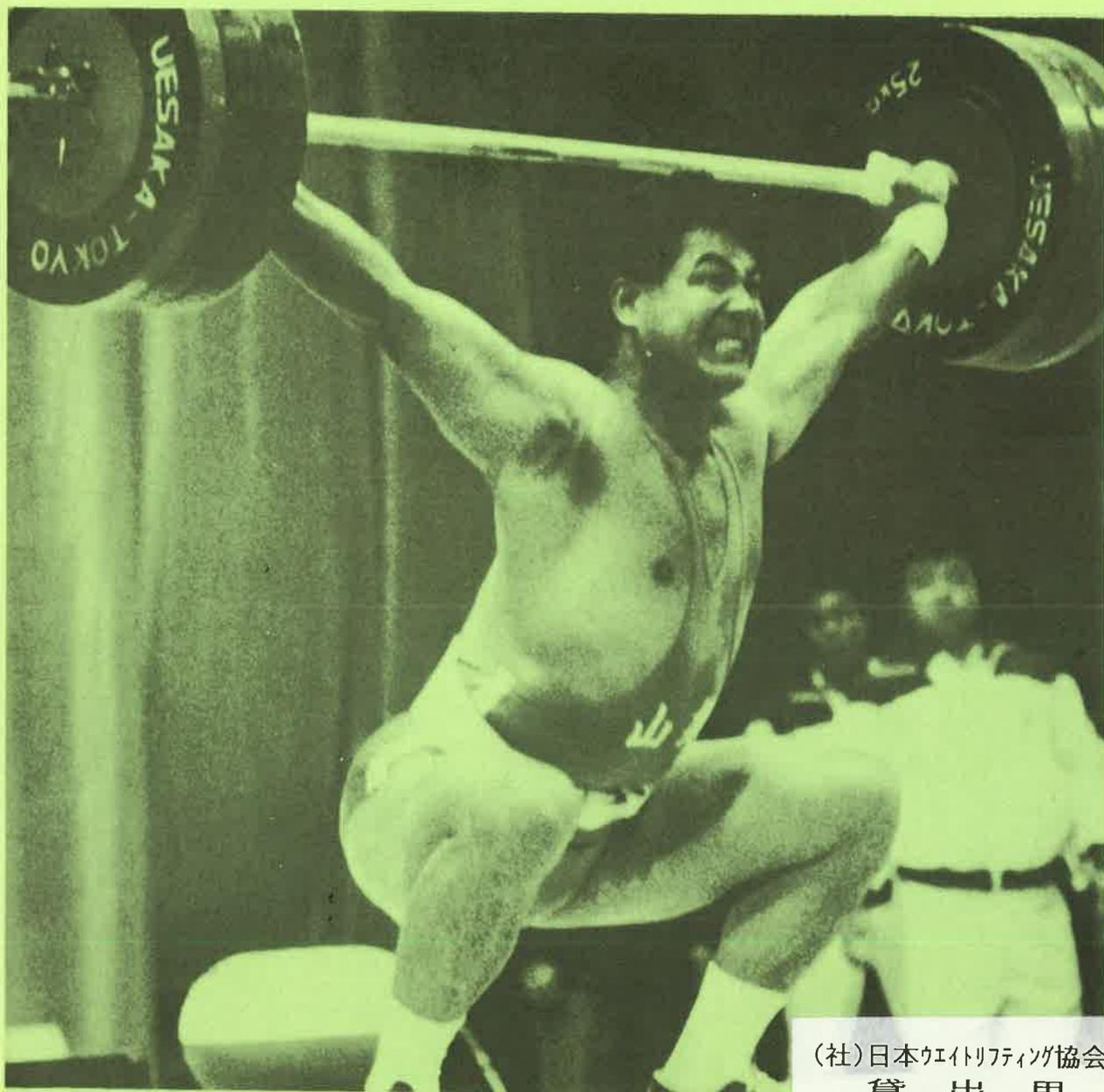




Japan weightlifting Association

ウエイトリフティング



(社)日本ウエイトリフティング協会
貸出用

1990 NO. 45

(社)日本ウエイトリフティング協会会報

ウェイトリフティングNO. 45

目 次

講習会及び海外派遣研修報告	2
第19回ブルースオード大会	9
第5回全国高等学校選抜大会	10
1990年日・中友好競技大会	12
第11回全日本ジュニア選手権大会	13
第4回全国女子選手権大会	15

表紙は平成元年度年間最優秀ウェイトリフターとして、読売新聞社主催日本スポーツ賞を受賞した小宮山哲雄選手（100kg級）

平成元年度全国指導者養成講習会

ルセフ・コーチ

ブルガリア・システムを公開！！

平成元年度全国指導者養成講習会は、平成2年3月16日～18日の3日間にわたり、全国から75名の指導者が参加して、埼玉県浦和市において開催された。

今回の講習会は、現在、世界のウエイトリフティング最高峰のブルガリアから、ナショナルチームの若手コーチ、ヤンコ・ルセフ氏を招き、ブルガリアの強化システムについて講演が行われた。ルセフ・コーチは、選手時代にはイワン・アバジェフ氏（ブルガリアのカリスマ的トップコーチ）に直接指導を受け世界一となった、ウエイトリフティング史上に名を残す優秀なリフター一人であり、ブルガリアの指導システムを熟知しているコーチでもある。

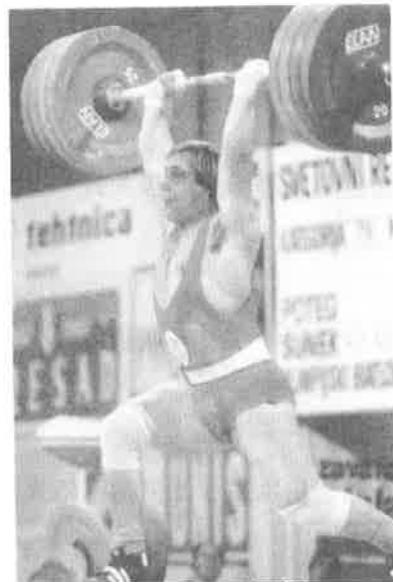
ヤンコ・ルセフ・コーチのプロフィール

現在、ブルガリア・ナショナル・コーチ

生年月日：1957年12月1日 出生地：シューメン市

15才よりウエイトリフティング競技を開始し、当時の体重は56Kgであった。主な競技成績は、1977年に西ドイツで開催された世界選手権大会に60Kg級で初出場し、ジャーク種目で165Kgの世界新記録を樹立。1978～1982年の5年間に、モスクワ・オリンピック大会、世界選手権大会、ヨーロッパ選手権大会のすべての大会において優勝、世界記録も32回更新した。

コーチ歴については、1984年からナショナル・コーチに就任し、1985年、1986年、1987年、1989年の世界選手権大会で不動といわれたソ連を破りブルガリアを団体優勝させている。



現役時代のルセフ氏

講演内容は、1.クラブ組織における任務（タレントの発掘、年令区分における強化目標）、2.トレーニング理論、3.トレーニングプログラム（初心者、ジュニア、シニア、準備期、試合期、試合直前など）、4.技術論、5.減量方法、6.疲労除去の方法、7.作戦、など多岐にわたり、参加した指導者はまたとないチャンスを生かすべく、熱心に耳を傾け、またルセフ・コーチもそれに応えるかのように、数々の質問に対しても、こと細かに身振り手振りで熱っぽく答えてくれた。

今回の講演によって、今までのソ連型の影響が強い日本のトレーニング内容と異なり、日頃からマキシマムの挑戦が多い「ブルガリア方式」への転換が全国に波及しそうな雰囲気強く感じられたが、それによって今後いかなる記録、いかなるリフターが誕生するか楽しみなどである。

講演内容については、編集部としては別の機会に整理して紹介する計画であり、今回はブルガリアを中心とした講習会として、昨年、海外研修でブルガリアを訪問した日本大学の菊地俊美、難波謙二両先生の研修報告も行われたので、その内容を紹介し、参考に供したい。



盛り上がった平成元年度全国指導者養成講習会



身振り、手振りに熱の入ったルセフ・コーチ



講義にも集中力が伺える

海外派遣研修報告

I. スポーツクラブについて

ブルガリア国内については大小合わせて25のスポーツクラブがあり、これらのクラブは主にオリンピック種目を中心とした競技種目で構成されている。

これらの中でも規模の大きいクラブをあげると、主都ソフィアにあるレフスキー・スパルタッククラブ、チェセカクラブ、それにマリチア・プリオデフクラブの四つがある。各クラブは競技種目によって入会の年齢制限や人数に違いがあり、ウエイトリフティングに関しては、年齢制限は平均的には12~26才くらいで、人数は大きいクラブで20~25人程度である。

入会方法についてはそのクラブのコーチに任されており、初心者についてはテスト（100メートル走、垂直跳、体型等）を実施して決める。また、中央のクラブでは地方のクラブから素質のある選手を引き抜く、一種のトレードも行われている。

クラブ間の交流も盛んに行われており、ウエイトリフティングの場合は13~15才までの大会（体重調整1kg以内に制限）、16~17才の大会、18~19才の大会などがあり、このような大会も中央のクラブが地方から選手を発掘する場となっている。

各クラブでの子供達の生活振りをウエイトリフティングを例にとってみると、一般的には次のようである。

12才 1日おきに2時間のトレーニングを週3回。他の時間は学校で授業を受ける。

13~14才 午前中はトレーニングで、午後から授業を受ける。

15才 午前10時30分まで授業を受け、その後はトレーニング。

16才以上 授業はなくトレーニング中心の生活。

ただし、15才の選手でも技量が優れていると判断されたなら、16才以上と同じメニューで生活することもある。これら年代別のトレーニング内容については、別の部分で詳しく説明する。

II. 「レフスキー・スパルタッククラブ」と「スラビアクラブ」の見学について

この二つのクラブについては施設の見学が主な目的であった。クラブ内へは正門で厳重なチェックを受けた後に許可された（クラブ関係者以外は入れてくれない）。中に入って驚いたのが施設全体の広さである。競技種目毎に建物があり、それぞれ独立した施設を保有していた。特にサッカー場は観客席の一部が屋根付きで、コートは芝が見事に生えていた。

ウエイトリフティングのトレーニング場は、両クラブとも規模はほぼ同じで、4メートル四方のリングが2列横体で12~16面分程の広さがあり、各リング毎にバーベルとスクワットトラックがセットされていた。その他の器具としては古いベンチプレス台とシットアップ台があるだけで、これは主にコーチのトレーニング用として使用されているようだ。全体としてトレーニング場内は簡素で、必要最小限の器具類で構成されていた。スラビアクラブのトレーニング場には100人程座れる階段状の客席が設けられており、中央のリングを使用して試合ができるようになっていた。クラブ間の対抗戦などは十分できる広さで、試合の度にリングを設置する煩雑さから解放され、効果的な大会運営が可能であろう。

それと両クラブに共通していることは、このようなウエイトリフティング専用のトレーニング場の他に、マッサージ室、シャワー・サウナ室が完備されており、常時スポーツドクター、マッサージャーがいることである。選手育成をコーチ達だけに任せるのではなく、ドクターやマッサージャーを含め、組織全体でフォローしていく東欧諸国の強化システムの一端をみた思いがする。

又、クラブ内はトレーニング施設一辺倒ではなく、談話室や喫茶室などもあり、選手やコーチ達の憩いの場となっている。規模に違いこそあれ、さながら大学のキャンパスの感があった。

見学したその日には両クラブとも15~20才位の選手がトレーニングに励んでいた。トレーニングの内容はスナッチ、ジャック、スクワットで、ジュニア選手のせいか失敗の試技が多く見られた。コーチ達はそのような失敗の試技に対しては勿論であるが、その他選手が最重量に挑戦する

ときは必ず選手と目を合わせ可否の指示をするなど、配慮の行き届いた指導をしていた。

Ⅲ. ウェイトリフティングのトレーニング見学について

1. ナショナルチームの見学

8月12日に ソフィア市の郊外にあるナショナルチーム専用のトレーニング場にて、当チームのトレーニングを見学することができた。

ナショナルチームは、9月の中旬にギリシャで行われる世界選手権大会に出場が予想される17名の候補選手と、主任コーチのアバジェフ氏、それにヌリキャン、ルセフコーチといった陣容であった。

トレーニングは午後4時から始まり、はじめにスナッチを40分間行い、その後30分間の休憩を挟んでジャークとスクワットをそれぞれ30分間均等の割合で行っていた。

見学した日のトレーニングは、スナッチ・ジャークのMax日ということもあり、盛んに自身の最高重量まで挑戦していた。特にソウルオリンピック52Kg級金メダリストのマリノフ選手は、スナッチ140Kg、ジャーク167.5Kgに挑戦して成功していた。52Kg級の世界記録と比較するとスナッチで20Kg、ジャークで15Kg上回っており、通常体重での記録のすごさがわかる。日本でおなじみの75Kg級のバルバノフ選手は、腰痛のため軽い重量でトレーニングしていた。

見学中に驚いたことは、トレーニングの合間にアバジェフ氏の訓話が始まったことである。それも突然といってもよく、全選手を前に次第に熱をおびた話ぶりで約20分程話された。残念ながら訓話の内容まではわからなかったが、選手の表情から察するには単なる技術論ではなく、強くなるための心構えを説いた精神論的感が強かったように思われる。このような訓話は合宿中には必ず一日に一度はあるそうで、今日のブルガリアの隆盛はアバジェフ氏とともにあることを考えると、このような毎日の訓話を通して自身の指導理念を選手達に浸透させているものと考えられる。

トレーニングの時間には個人差はあるものの、午後6時30分には全選手が終了し宿舎への帰途についた。この間約2時間半のトレーニングであった。

2. ジュニアナショナルチームの合宿へ参加

8月16～30日の間、ジュニアナショナルチームの合宿に参加することができた。場所は黒海沿岸のリゾート地として名高いバルナ市で、宿舎は同市内にあるスポーツホテルであった。

選手団は主任コーチのカネロフ氏をはじめ、ショポフ、ブラゴエフの両コーチ、それに選手12名の総勢15名であった。選手は本来20～25名いるそうであるが、イタリアへ遠征している者もいて全員は参加していなかった。

トレーニングを見た限りでは、必ずしも記録的には抜群の選手だけではなかった。コーチの話ではこのチームの構成は、全国25のクラブチームから素質のある選手が選抜され、その選考は前述した3名のコーチが当たるそうである。従って、選抜の基準は将来性が重要視され、国内のジュニアチャンピオンがそのままチームを構成するとは限らないのである。

そして、この中からアバジェフ氏の目にとまった選手だけが、ナショナルチームへ入ることができるのである。

参加した選手の中から主な選手を紹介すると

○ナイデン	ルセフ	(52Kg級)	15才
S	95	J 117.5	Sq 157.5
○バジョ	バネフ	(67.5Kg級)	17才
S	137.5	J 165	Sq 230
○ルーメン	スティアノフ	(75Kg級)	18才 (Jrヨーロッパ選手権優勝)
S	142.5	J 182.5	Sq 230

○ペタル	ストイコフ	(90Kg級)	18才
S	147.5	J	185
		Sq	230
○ルマン	トリチコフ	(100Kg級)	20才 (Jr世界3位、Jrヨーロッパ選手権優勝)
S	160	J	202.5
		Sq	270
○メリアン	リネフ	(+110Kg級)	18才
S	140	J	180
		Sq	235

などである。スクワット以外は試合での記録である。

合宿の内容は、7月に行われたヨーロッパ選手権や国内の大会が終了して間がないこともあり、それほどハードではなかった。いわゆる移行期から準備期にかけてのそれであった。

トレーニング内容を記すと、午前中は黒海で海水浴をして、午後5時から7時30分までバーベルでのトレーニングをする。トレーニング回数は午後の1回だけで、月、水、金曜はスナッチ、ジャーク、スクワットのマキシマムまでで、火、木、土曜日はハイスナッチ、ハイクリーン・アンド・プッシュジャーク、スクワットのマキシマムまでである。その他ボディビルのトレーニングを10分程する選手も見かけられた。いずれの日もスナッチが終了したら必ず30分程度の休憩をとり、心身のリフレッシュに努めていた。

トレーニング以外は自由で、買物をしたり夜はディスコに行ったりと各自が楽しんでいた。しかし、中にはほとんどの休みを寝て過ごす者もいた。

IV. ウエイトリフティングのトレーニング内容について

ジュニアナショナルチームのコーチであるブラゴイ ブラゴエフ氏から通訳を通してブルガリアのトレーニング内容について話を聞くことができた。以下はその概要である。

1. 12才のトレーニング内容

12才からバーベルでのトレーニングが導入され、この期はとにかくテクニックを徹底的に指導するそうである。一日のスケジュールとしては、まず午前中にスナッチ、ジャーク、スクワットの3種目を行う。いずれも拳上重量には重点をおかず、回数は3~5回×3~5セット程度である。これで時間にして約1時間、後の1時間はバスケットボールやサッカーなどの球技、それに水泳などを行う。

以上が一日のトレーニング内容で、これを一日おきに週3日程度行う。技術的指導の中で特にコーチ陣が注意することは、スナッチとジャークの手幅についてである。スナッチの手幅は、地面と平行に両腕を左右に伸ばし、そのまま肘を90度曲げる。この状態での左右の肘までの長さが理想的な手幅ということであった。ジャークの手幅については、肩幅よりやや広めが理想とのことであった。

2. 13~15才のトレーニング内容

この年令帯の選手は、一週間のトレーニングのうち、月曜日と金曜日が自分の持っている力を100%発揮する日になっている。この場合の種目はスナッチ、ジャーク、スクワットの3つである。

これに対して火、水、木曜日のトレーニングは、種目に変わりはないがベスト記録の80%程度の重量でテクニック重点の内容となっている。残りの土、日曜日は球技やボディビルの内容のトレーニングを行う。

一週間を通して完全休養日というのはないが、月曜日から金曜日までは午前か午後の一泊1回のトレーニングで土、日曜日は午前中にトレーニングする。

3. 16歳以上のトレーニング内容

16歳以上の選手になると、他の年代の選手と比較してトレーニングの内容にかなりの差異が生じてくる。13~15才までの選手は一日1回のトレーニングだったのに対して、この年代は午前と午後の一泊2回のトレーニングとなる。以下は準備期のトレーニング内容である。

まず一週のうち月、水、金曜日は午前が10時から12時までの約2時間で、スナッチ、ジャーク、スクワットの3種目を行う。スナッチ、ジャークについては、ベスト記録の90%重量であるが、セット中の回数が種目よりは多くなる(2~5回)。午後は4時から6時ぐらいまでの約2時間で、スナッチ、ジャークは午前中と同じ内容であるが、スクワットはベスト記録で約3セット行う。

火、木曜日は午前はやはり10時から12時までの約2時間で、ハイスナッチ、ハイクリーン&ジャーク、スクワットをベスト記録で約3セット行う。午後は4時から6時までスナッチ、ジャーク、スクワットをベスト記録の90%重量で1セット行う。

以上が16歳以上の準備期におけるトレーニングの概要であるが、この期は最高記録への挑戦でなく、スピードや脚力強化に重点をおいたトレーニングメニューとなっている。このメニューはブルガリアにおける基本型のようなもので、実際には各クラブや選手個人によって挙上回数やセット数に違いがあるのは勿論である。

それと、一日2回のトレーニングの場合には、午前と午後のトレーニングの合間に約2時間ほど昼寝の時間を設定してある。これによって筋肉の疲労回復が早まり、午後のトレーニングが十分行えるという配慮と思われる。

V. 結語

はじめに強化システムについてであるが、現在のウエイトリフティングにおける世界記録の半数は、人口約一千万人に満たないブルガリアの選手が保持している。

今回ブルガリアを訪ねて感じたことは、世界記録保持国の実力が示す通りただ「強い」の一言につきる。現在、同国には25のクラブチームがあり、筆者らはその内の数箇所を訪ねたにすぎないが、それでもナショナルチーム以外に世界に通用する選手や、ジュニアの世界チャンピオンを数名見ることができた。

わが国におけるウエイトリフティングの競技開始年齢が平均的に15歳であるのと比べ、ブルガリアでは12歳から始まり、しかも長期展望にたった一貫性のあるトレーニングシステムが確立している。それに伴ってコーチ制度も確立しており、ナショナルコーチを頂点としてジュニアナショナルコーチ、それにクラブコーチがピラミッド状に位置しそれぞれが有機的に作用している。それらのコーチ達は選手が強くなるためには何をすべきかを常に考え、その考えを長期的な視野にたって実行に移している。

わが国も低年齢からの一貫性のあるシステムと、それに伴うコーチ制度を確立しなければ、世界に伍して戦うことは難しいと言わざるを得ない。

次にトレーニングに対する考え方であるが、ブルガリアの基本的な考え方はスナッチ、ジャーク、スクワットとも常に試合を想定してトレーニングするということである。したがって、重量の選択はマキシムあるいはマキシムに近い範囲を多く採用しており、特に試合前3か月間は、スーパーマックスと称して週3回は完全に試合形式でマキシムに挑戦している。

補強種目についても、わが国で見られている台上からのハイプルなどはお行なわず、必ずファースト・プルから始めて完全に体が伸びるまで引き上げる。スクワットにしてもフロントスクワットを重視し、クリーンの実践的な力を身につけさせている。

最後にトレーニング環境について述べるとブルガリアにおけるウエイトリフティングの施設や指導者のレベルは、わが国のそれと比較してかなり高いと感じられる。

ヨーロッパ諸国では、一般的にスポーツに関するあらゆる施設は地域のクラブにおいて整備され、その中に専門のスポーツドクターやマッサージ師などのスタッフが配置されている。ブルガリアにおける選手強化の環境も同様で、各クラブ毎に立派な施設やコーチングスタッフを抱えており、選手は競技成績によってクラブや国家から恵まれた各種の援助を受けることができる。このような環境のもとで、選手は競技に対するしっかりした目的意識を持ちトレーニングに打ち込んでいる。このことが、毎年のごとく樹立される世界記録となって現れているものと痛感した。

ブルガリア ナショナル ジュニアチーム(16才~)の準備期におけるトレーニングメニュー

月	火	水	木	金	土	日
AM						
10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	10:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00
スナッチ 40分 90%×1×3セット	ハイスナッチ 30分 100%	スナッチ 40分 90%×1×3セット	ハイスナッチ 30分 100%	スナッチ 40分 90%×1×3セット	スナッチ 50% ジャック 50%	リッカー 陸上 水泳
ジャック 40分 90%×1×3セット	ハイC&J ツシュ J 30分 100%	ジャック 40分 90%×1×3セット	ハイC&J ツシュ J 30分 100%	ジャック 40分 90%×1×3セット	技術練習	ホテ化 ^ル (プレス バックプレス カル シットアップ 背筋 その他)
スクワット 30分 90%×1×3セット	スクワット 30分 90%×2×5セット	スクワット 30分 90%×1×3セット	スクワット 30分 90%×2×5セット	スクワット 30分 90%×1×3セット		
休息						
13:00~15:30	13:00~15:30	13:00~15:30	13:00~15:30	13:00~15:30	13:00~15:00	
PM						
16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~18:00	16:00~18:00	17:00~18:00	
スナッチ 40分 90%×1×3セット	スナッチ 30分 90%	スナッチ 40分 90%×1×3セット	スナッチ 30分 90%	スナッチ 40分 90%×1×3セット	リッカー 陸上	休息
ジャック 40分 90%×1×3セット	ジャック 30分 90%	ジャック 40分 90%×1×3セット	ジャック 30分 90%	ジャック 40分 90%×1×3セット	ホテ化 ^ル (プレス カル シットアップ 背筋 他)	
スクワット 30分 100%×1	スクワット 30分 90%×2×5セット	スクワット 30分 100%×1	スクワット 30分 90%×2×5セット	スクワット 30分 100%×1		

第19回ブルースタード大会

● 1990年3月16日-18日 ● 東ドイツ マイゼン

52kg級

順位	氏名	国名	体重	スナッチ			ジャーク			ベスト		トータル				
				1	2	3	1	2	3	スナッチ	ジャーク					
1	LIN IST SCHON	CHN	50.40	102.5×	102.5×	102.5	127.5	132.5	135	×	102.5	132.5	235			
2	ARSOLA HECTOR	CUB	51.70	95	100	102.5×	125	130	135	×	100	130	230			
3	渡辺 博	JAP	51.60	95	×	95	×	95	115	117.5	120	95	120	215		
4	GDANIETZ VOLKER	GDR	51.70	90	95	97.5	117.5	122.5×	122.5×	×	97.5	117.5	215			
5	池畑 大	JAP	51.60	95	100	×	100	×	115	120	×	120	×	95	115	210
6	NILSSON JONAS	SWE	49.60	67.5	72.5	×	72.5	×	90	95	100	×	67.5	95	162.5	

56kg級

1	NAVAS RENE	CUB	55.50	105	110	×	110	130	×	130	140	×	110	130	240
2	後藤 親哉	JAP	55.80	92.5×	92.5	100	×	120	125	×	125	92.5	125	217.5	

60kg級

1	CZANKA A	ROM	60.00	127.5	132.5	135	155	162.5	165	135	165	300				
2	LUO TIE MIN	CHN	58.20	125	130	×	130	150	155	160	×	130	155	285		
3	新田 勝久	JAP	59.20	105	112.5	117.5	135	140	145	×	117.5	140	257.5			
4	SPANIHL MARCO	GDR	59.70	110	×	110	115	140	145	×	145	110	140	255		
5	花成 正樹	JAP	59.30	107.5	112.5	×	112.5	×	140	×	140	147.5	×	107.5	140	247.5
6	GDSCHALK ROGER	HOL	58.70	80	85	90	×	100	105	107.5	×	85	105	190		

67.5kg級

1	FERI ATILLA	ROM	67.00	130	137.5	×	137.5	170	175	180	137.5	180	317.5		
2	TSCHEN XIAU	CHN	67.20	135	142.5	×	142.5	170	180	×	180	×	135	170	305
3	ECHAVARRIA VICTOR	CUB	67.30	130	135	×	135	×	155	165	170	130	170	300	
4	TERZIISKY NENO	BUL	67.40	125	130	132.5	×	160	167.5	170	×	130	167.5	297.5	
5	SCHJESSLER MIKE	GDR	67.50	122.5	127.5	130	155	162.5	167.5	×	130	162.5	292.5		
6	ASISOW ANIR	URS	64.50	122.5	127.5	キ	150	155	157.5	127.5	157.5	285			
7	GOSSMANN RINGO	GDR	67.00	120	125	127.5	×	155	160	162.5	×	125	160	285	
8	GUENTHER UWE	GDR	67.10	120	125	127.5	145	150	×	150	×	127.5	145	272.5	
9	LUDWIGS MARIO	GDR	66.40	115	120	×	120	×	140	147.5	152.5	×	115	147.5	262.5
10	ALDEIKOV ANDRE	SWE	67.00	102.5	110	112.5	125	130	137.5	112.5	137.5	250			

75kg級

1	KASAPI FJODOR	URS	74.60	150	157.5	160	×	190	197.5	200	×	157.5	197.5	355		
2	SLAKOV GEORGY	BUL	75.00	140	145	×	145	177.5	182.5	×	182.5	145	182.5	327.5		
3	COFALIK ANDREJ	POL	74.70	140	145	×	145	×	175	182.5	×	182.5	322.5			
4	HUSTER MARC	GDR	74.20	137.5	142.5	145	170	175	180	×	140	175	320			
5	HOFFMANN TINO	GDR	74.10	140	145	×	145	×	170	175	×	175	×	140	170	310
6	BEHH ANDREAS	GDR	71.30	125	132.5	137.5	×	165	170	175	132.5	175	307.5			
7	西尺 勝美	JAP	73.60	130	135	×	135	×	165	170	172.5	×	130	170	300	
8	MAY RONALD	GDR	74.60	125	130	×	130	×	165	170	×	170	125	170	295	
9	BETKER LARS	GDR	73.70	125	130	132.5	×	155	160	165	×	130	160	290		
10	PONECHAL VLADIMIR	TCH	74.40	120	125	130	×	155	160	162.5	×	125	160	285		

82.5kg級

1	ZEI JA SHU	CHN	79.50	160	165	167.5	190	200	205	×	167.5	200	367.5			
2	SOCACI ANDREJ	ROM	79.10	150	×	150	157.5	×	185	190	195	150	195	345		
3	STEINHOEFEL INGO	GDR	80.40	150	155	×	155	×	185	192.5	197.5	×	150	192.5	342.5	
4	CHLEBOSZ WLADIMIERZ	POL	81.10	142.5	×	142.5	147.5	180	185	190	×	147.5	185	332.5		
5	SCHOLZ EKKEHARD	GDR	82.50	145	150	155	×	175	180	182.5	150	182.5	332.5			
6	DURBAK RENE	TCH	80.60	135	140	142.5	170	175	×	175	×	142.5	175	317.5		
7	FRANKE MARC ANDRE	GDR	79.60	135	140	×	140	162.5	170	172.5	×	140	170	310		
8	RIMKOWSKI MICHAEL	GDR	80.30	130	135	140	160	170	175	×	140	170	310			
9	LEIMANN MAIK	GDR	81.80	130	×	135	140	×	175	180	×	180	×	135	175	310
10	REMPPELIS MANOLIS	GRE	78.50	122.5	127.5	×	127.5	155	160	×	160	×	127.5	155	282.5	

90kg級

1	CHAKAROV IVAN	BUL	86.80	165	172.5	×	172.5	×	165	205	207.5	×	165	205	370
---	---------------	-----	-------	-----	-------	---	-------	---	-----	-----	-------	---	-----	-----	-----

順位	氏名	国名	体重	スナッチ			ジャーク			ベスト		トータル
				1	2	3	1	2	3	スナッチ	ジャーク	
2	EREDIA JOSE	CUB	89.90	160	165	170 ×	200	205 × 205 ×	165	200	365	
3	BRATOICHEV PLAMEN	BUL	89.40	160	167.5 ×	167.5 ×	190	197.5 205 ×	160	197.5	357.5	
4	REIKOW GEORGIEV	BUL	88.50	155	160	165 ×	195	205 × 205 ×	160	195	355	
5	SCHULT MARIO	GDR	90.00	150	155	157.5	190	197.5 200 ×	157.5	197.5	355	
6	KANTUSCH THOMAS	GDR	90.00	145	150	152.5	185 ×	185 × 185	152.5	185	337.5	
7	OHLINGER ROBERTO	FRG	89.80	140	145	150 ×	180	185 × 185	145	185	330	
8	FALKONSKI JACEK	POL	86.40	145	150 ×	150 ×	180	185 × 185 ×	145	180	325	
9	HUBERT BERND	GDR	86.80	137.5	142.5	147.5 ×	170	177.5 182.5	142.5	182.5	325	
10	SPRINGER JOERG	GDR	87.60	137.5	142.5	147.5	172.5	177.5 182.5 ×	147.5	177.5	325	

100kg級

1	KOPYTOW SERGEJ	URS	98.10	170	175	180 ×	210	220 キ	175	220	395
2	GUSE UDO	GDR	94.30	150	155	160	190	200 205	160	205	365
3	SCHUMANN HOLGER	GDR	93.90	155	160 ×	162.5	182.5	187.5 × 187.5 ×	162.5	182.5	345
4	STROMPF AXEL	FRG	99.40	142.5	147.5	150 ×	190	200 × 200 ×	147.5	190	337.5
5	SAUTER REINHARD	FRG	97.70	140 ×	140 ×	140	180	185 190	140	190	330
6	JAHNKE HEIKO	GDR	98.30	142.5	147.5	150 ×	170	177.5 182.5	147.5	182.5	330
7	ROEHLER ANDRE	GDR	96.30	142.5 ×	142.5	147.5 ×	175	180 182.5 ×	142.5	180	322.5

110kg級

1	AKDEM ARTUR	URS	109.60	180	190	195 ×	215	225 232.5 ×	190	225	415
2	FREITAG ANDREAS	GDR	110.00	160	167.5	172.5 ×	190	197.5 × 200	167.5	200	367.5
3	DUDAS JURAI	TCH	101.00	157.5	162.5	165	185	195 200 ×	165	195	360
4	MORENO MARTIN	GDR	103.60	140	145	147.5	175	182.5 187.5	147.5	187.5	335
5	BOROWITZA ALEXANDER	GDR	105.00	140	145	150	170	175 × 175	150	175	325

+110kg級

1	NERLINGER MANFRED	FRG	146.60	172.5	180 ×	180	220	232.5 240	180	240	420
2	SCHUBERT MICHAEL	GDR	114.70	160	167.5	175 ×	200	210 215 ×	167.5	210	377.5
3	VELAZQUEZ NELSON	CUB	125.90	160	170	175 ×	202.5 ×	202.5 207.5	170	207.5	377.5

第5回全国高等学校選抜大会

●平成2年3月28日 ●山梨県日川高等学校

52kg級

順位	氏名	県名	所 属	学年	体重	スナッチ			ジャーク			ベスト		トータル
						1	2	3	1	2	3	スナッチ	ジャーク	
1	村田 明文	茨城	磯原高	2	51.95	82.5	87.5 ×	87.5 Δ	102.5	107.5	110 Δ	87.5 Δ	110 Δ	197.5 Δ
2	伊森 和博	沖縄	南部江高	2	51.00	82.5 ×	82.5	85	105	107.5 ×	107.5 ×	85	105	190
3	吉原 祐介	兵庫	舞子高	2	51.50	80 ×	80	82.5 ×	107.5	112.5 ×	112.5 ×	80	107.5	187.5
4	松尾 光一	三重	龜山高	2	50.15	77.5 ×	77.5	82.5	95	100	102.5	82.5	102.5	185
5	塚本 誠雄	秋田	船川氷産高	2	51.30	80 ×	80	85 ×	105	110 ×	110 ×	80	105	185
6	佐々木 徹	北海道	夕張工高	2	51.45	80 ×	80	82.5	100	105 ×	105 ×	82.5	100	182.5
7	籾川 勝	兵庫	相生産高	2	51.80	80	82.5	85 ×	100 ×	100 ×	100 ×	82.5	100	182.5
8	堀尾 英輝	長崎	諫早農高	2	51.95	82.5	85 ×	85 ×	100 ×	100	105 ×	82.5	100	182.5
9	三浦 邦生	兵庫	須磨友が丘	2	51.65	80	82.5 ×	82.5 ×	100 ×	100	102.5 ×	80	100	180

56kg級

1	具志堅 剛	沖縄	南部江高	2	54.05	90	92.5 Δ	95 ×	112.5	117.5 ×	117.5 ×	92.5 Δ	112.5	205
2	鈴木 勝己	岡山	倉敷商高	2	55.30	85	90	92.5 Δ	105	110 ×	110	92.5 Δ	110	202.5
3	上村 琢	兵庫	舞子高	2	55.35	90	92.5 ×	92.5 ×	107.5	112.5 ×	112.5 ×	90	107.5	197.5
4	中井 成彦	兵庫	須磨友が丘	2	55.70	87.5	92.5 ×	92.5 ×	110	115 ×	115 ×	87.5	110	197.5
5	川平 博文	沖縄	南部江高	2	54.30	85	90 ×	90	105	110 ×	110 ×	90	105	195
6	櫻原 雅之	兵庫	明石南高	2	55.90	82.5	87.5 ×	87.5 ×	107.5	112.5	117.5 ×	82.5	112.5	195
7	高橋 祐樹	福島	川俣高	2	55.00	85	90 ×	90 ×	105	110 ×	110 ×	85	105	190
8	伊藤 裕二	三重	四日市中工高	2	55.50	80	85 ×	85 ×	105	110 ×	110 ×	80	105	185
9	菊島 正	山梨	日川高	2	56.00	80	85 ×	85 ×	102.5	107.5 ×	107.5 ×	80	102.5	182.5

順位	氏名	県名	所属	学年	体重	スナッチ			ジャーク			ベスト		トータル
						1	2	3	1	2	3	スナッチ	ジャーク	
10	熊勢 芳忠	福岡	筑紫工高	2	55.50	77.5	82.5×	82.5×	97.5	100 ×	100 ×	77.5	97.5	175

60kg級

1	橋 典人	北海道	士別高	2	57.55	95	97.5×	97.5×	120 ×	122.5×	122.5	95	122.5	217.5
2	谷野 友則	岡山	水島工高	2	59.50	95	97.5	100	110	115	117.5	100	117.5	217.5
3	宮城 篤	沖縄	沖縄尚学高	2	59.30	90	95 ×	95 ×	120	127.5×	127.5×	90	120	210
4	船木 和久	秋田	秋田工高	2	59.90	90	95	97.5×	115 ×	115	120 ×	95	115	210
5	中村 謙一	千葉	八千代西高	2	60.00	90	95	97.5×	110	115 ×	115 ×	95	110	205
6	仲村 志郎	沖縄	南部工高	2	58.50	90	95	97.5	105 ×	105	110 ×	97.5	105	202.5
7	小池 宏明	徳島	徳島工高	2	58.25	85	90	92.5×	110 ×	110	115 ×	90	110	200
8	松下 敦史	兵庫	舞子高	2	59.65	90	92.5×	92.5×	110	115 ×	115 ×	90	110	200
9	藤敷 武台	沖縄	糸満高	2	59.15	90	95 ×	95 ×	107.5×	107.5	110 ×	90	107.5	197.5

67.5kg級

1	堀越 典昭	栃木	小山高	2	65.00	112.5×	112.5×	112.5	145	○	152.5HR	155 ×	112.5	152.5HR	265 (HR)
2	森田 稔哉	東京	城西高	2	66.55	97.5	102.5	107.5×	130	137.5×	140 ×	102.5	130	232.5	
3	中野 透	石川	珠洲実高	2	66.85	100 ×	100 ×	100	120	125	130 ×	100	125	225	
4	石井 文彦	三重	石薬師高	2	66.90	97.5	102.5	105	120 ×	120	122.5×	105	120	225	
5	渡本 宏一	熊本	鏡西高	2	67.00	100 ×	100 ×	100	120	125	127.5×	100	125	225	
6	野村 学	兵庫	相生産高	2	67.20	95	100	102.5×	120	125	127.5×	100	125	225	
7	渡辺 直人	山梨	日川高	2	66.70	92.5	95 ×	97.5	125	130 ×	130 ×	97.5	125	222.5	
8	山本 俊康	福岡	八幡中央高	2	66.35	95 ×	95	102.5	115 ×	115	120 ×	102.5	115	217.5	
9	戸板 誠次	三重	亀山高	2	66.45	95 ×	95	97.5×	115	117.5×	117.5	95	117.5	212.5	
10	山塚 晴夫	宮城	村田高	2	66.15	90	95 ×	95 ×	110 ×	110	キ	90	110	200	

★ 堀越 典昭 スナッチ 121 HR

75kg級

1	佐野 衛	兵庫	明石南高	2	72.85	120 ○	125 ○	130 HR	140	150 ×	150 ×	130 HR	140	270 ○
2	鳥沢 克秀	埼玉	埼玉栄高	2	71.65	105	110	112.5×	130	135	140 ×	110	135	245
3	金城 靖	沖縄	糸満高	2	73.55	107.5×	107.5×	107.5	130	135 ×	135	107.5	135	242.5
4	糸井 孝人	京都	水産高	2	74.25	97.5	100	102.5×	130	135	137.5×	100	135	235
5	堤 康志	群馬	前橋育英高	2	71.05	102.5	107.5×	107.5×	125 ×	125	130 ×	102.5	125	227.5
6	木村 弘一	静岡	沼津学園高	2	73.95	102.5×	102.5×	102.5	125	125	130 ×	102.5	125	227.5
7	永野 幸司	岡山	水島工高	2	73.95	90	95	97.5	120	125 ×	127.5	97.5	127.5	225
8	大木祐一郎	京都	西宇治高	2	74.20	100 ×	100	107.5×	120	125 ×	125 ×	100	120	220
9	高橋 裕樹	宮城	柴田農林高	2	71.45	92.5	95	97.5	120 ×	120	125 ×	97.5	120	217.5
10	正木 進作	福島	福島農蚕高	2	71.00	95	100 ×	100 ×	115	120 ×	120	95	120	215

★ 佐野 衛 スナッチ 135 ×

82.5kg級

1	柳巨 英二	埼玉	埼玉栄高	2	81.85	110 ×	100	115 △	140	145	150 ×	115 △	145	260 ○
2	堂本 典孝	兵庫	明石南高	2	78.20	102.5	107.5	110 ×	130	135	140 ×	107.5	135	242.5
3	大岡 貴権	兵庫	舞子高	2	80.50	102.5	107.5	110	130 ×	130	135 ×	110	130	240
4	木田明四郎	熊本	鏡西高	1	79.95	100 ×	100	105	125 ×	125	130	105	130	235
5	甲斐 寿博	福岡	八幡中央高	2	79.30	102.5×	102.5	107.5	125	130 ×	130 ×	107.5	125	232.5
6	金城 宏司	兵庫	尼崎工高	2	77.95	100	105 ×	105 ×	130	135 ×	135 ×	100	130	230
7	吉田 善輝	茨城	谷田部高	2	80.40	92.5	97.5	100	122.5	127.5×	127.5	100	127.5	227.5
8	山口 貴行	秋田	横手工高	2	82.20	95	100 ×	100	122.5×	122.5	127.5×	100	122.5	222.5
9	楠 直幹	三重	石薬師高	2	80.40	90	95	97.5×	115	120	125 ×	95	120	215
10	雨宮 伸	山梨	谷村工高	2	74.80	92.5×	92.5	97.5×	122.5	127.5×	キ	92.5	122.5	215

90kg級

1	岩井 弘和	福岡	筑紫工高	2	88.30	110	115	117.5×	135	140	142.5	115	142.5	257.5
2	横田 達士	京都	西宇治高	2	88.70	110	115	117.5	140 ×	140	145 ×	117.5	140	257.5
3	加川健太郎	北海道	士別高	2	88.00	110	115 ×	115 ×	140	147.5×	147.5×	110	140	250
4	大嶋 学	秋田	秋田工高	2	89.45	110 ×	110	115 ×	135	140 ×	140 ×	110	135	245
5	鹿野 満	北海道	士別康高	2	88.60	100	105 ×	105	125 ×	125	130	105	130	235
6	堂七 広治	石川	珠洲実高	2	86.40	100	105 ×	105 ×	125	130	132.5	100	132.5	232.5

100kg級

1	加藤 秀樹	北海道	夕張工高	2	92.80	102.5	107.5	110	140	145	150 ×	110	145	255
2	加藤 大明	福岡	筑紫工高	2	92.85	105 ×	105	110 ×	135	140	142.5×	105	140	245
3	小暮 一郎	群馬	前橋育英高	2	94.85	100	105 ×	105	130	135	140	105	140	245
4	元谷 公典	三重	亀山高	2	90.05	100	105	110	125	130	132.5	110	132.5	242.5
5	三木 経行	群馬	藤岡北高	2	93.35	102.5×	102.5	107.5	125	130	135	107.5	135	242.5
6	前川 雄台	群馬	南部工高	2	95.45	107.5	112.5×	112.5×	135 ×	135 ×	135	107.5	135	242.5
7	鶴間 秀樹	埼玉	上尾高	2	91.00	100	105 ×	105 ×	125	130	135 ×	100	130	230

順位	氏名	県名	所属	学年	体重	スナッチ			ジャーク			ベスト		トータル		
						1	2	3	1	2	3	スナッチ	ジャーク			
8	野津 豊	島根	出雲農林高	2	94.85	100	× 100	105	×	125	130	135	×	100	130	230
9	橋本 隆芳	兵庫	明石北高	2	95.60	100	× 100	105	×	130	135	× 135	×	100	130	230

110kg級

1	小川 和行	静岡	沼津学園高	2	101.45	105	110	× 110	×	135	142.5	× 147.5	×	105	135	240
2	中村 宗成	愛知	愛工大名電	2	100.25	100	105	× 105	×	125	130	× 130	×	105	130	235
3	城野 正行	沖縄	石川高	2	105.45	95	105	× 105	×	125	× 125	130	×	95	125	220

1990年 日・中友好競技大会

●平成2年4月12日 ●中国 浙江省体育館

52kg級

順位	氏名	国名	体重	スナッチ			ジャーク			ベスト		トータル		
				1	2	3	1	2	3	スナッチ	ジャーク			
1	黄 喜 良	中国	51.90	110	× 110	115	×	135	140	142.5	×	110	140	250
2	豊田 広和	日本	51.60	95	100	× 100	×	115	120	122.5	×	100	120	220

56kg級

1	羅 達 明	中国	56.00	125	× 125	130	×	150	155	× 155	×	125	150	275
---	-------	----	-------	-----	-------	-----	---	-----	-----	-------	---	-----	-----	-----

60kg級

1	何 英 強	中国	59.00	125	130	132.5	×	160	166	× 166	×	130	165	295
2	市場 孝士	日本	58.80	110	115	120	×	140	145	150	×	120	150	270

★何 英 強 ジャーク 167.5 ×

67.5kg級

1	夏 小 林	中国	67.50	140	× 140	× 140	×	170	177.5	× 177.5	×	140	170	310
2	林 和 明	日本	66.60	125	130	× 130	×	155	162.5	× 162.5	×	125	155	280

★夏 小 林 スナッチ 148 ×

75kg級

1	呂 剛	中国	74.00	152.5	157.5	× 157.5	×	187.5	192.5	200.5	×	152.5	192.5	345
2	平仲 康	日本	74.60	135	140	× 140	×	165	170	175	×	140	170	310

★呂 剛 ジャーク 200.5 ×

82.5kg級

1	蔡 炎 書	中国	80.20	162.5	× 162.5	168	×	195	203	207.5	×	162.5	202.5	365
	杉山 崇	日本	78.60	130	135	× 135	×	170	× 170	× 170	×	130	0	0

★蔡 炎 書 スナッチ 168 ×

90kg級

1	李 炳 軍	中国	87.20	152.5	160	162.5	×	192.5	× 192.5	198.5	×	160	192.5	352.5
2	西川 智之	日本	88.60	140	145	150	×	170	177.5	× 177.5	×	145	177.5	322.5

100kg級

1	柳 寧	中国	98.00	152.5	157.5	162.5	×	195	202.5	207.5	×	157.5	207.5	365
2	小宮山哲雄	日本	99.00	150	157.5	× 157.5	×	170	172.5	× 172.5	×	150	172.5	322.5

★柳 寧 ジャーク 211 ×

110kg級

1	新谷富志明	日本	106.20	145	150	× 150	×	180	185	× 185	×	145	185	330
	楊 大 軍	中国	107.70	167.5	× 167.5	× 167.5	×	197.5	× 197.5	× 197.5	×	0	0	0

+110kg級

1	才 力	中国	156.60	170	177.5	× 177.5	×	205	215	225	×	170	215	385
	奈良輝彰仁	日本	110.30	132.5	× 132.5	× 132.5	×	175	180	× 180	×	0	175	0
	徳山 浩明	日本	115.60	140	× 140	× 140	×	150	160	170	×	0	170	0

★才 力 ジャーク 225 ×

JOC杯 第11回全日本ジュニア選手権大会 兼第16回ジュニア世界選手権大会

JOC杯 第11回全日本ジュニア選手権大会は、平成2年4月13日・14日の2日間にわたり、50名の選手が参加して、埼玉県上尾市・県立スポーツ研修センターにおいて第16回ジュニア世界選手権大会選考会を兼ねて開催された。

今大会には、共に二世リフターとしてその活躍が期待されている、67.5kg級堀越典昭（小山高校）と75kg級佐野 衛（明石南高校）の2名の高校生が出演しており、両君が社会人に混じってどのような試合をするか注目されるところでもあった。

67.5kg級堀越は、スナッチで水野英郎（日大）に2.5kgリードされたものの、得意のジャークで3回目に157.5kgの大会新記録、高校新記録を樹立、トータル277.5kgと同記録体重差ではあったが大学生を破り見事初優勝。

75kg級佐野は、スナッチで130kgの大会新記録及び高校新記録、トータルにおいても280kgの高校新記録をマークし健闘したが、藤枝勇一（日大）トータル285kgに一步および惜しくも2位に終わった。

52kg級は、昨年のジュニア世界選手権大会代表の池畑 大（大商大）がスナッチ3回目に従来の記録を2.5kg上回る100kgの大会新記録を10年振りに更新、特別試技において105.5kgのジュニア日本新記録に挑戦したがこれは惜しくも失敗、ジャークは1本で終わったものトータル215kgの大会タイ記録で2連覇を飾った。

56kg級では、日本大学の同僚、佐久間勝彦と村山和晃との間で優勝争いが行われた、スナッチは、両者とも2回目にスタート重量の105kgを成功させ、3回目は村山が110.5kg、佐久間が112.5kgの大会新記録、ジュニア日本新記録に挑んだが失敗、特別試技においてもそれぞれ同重量に挑戦、村山は惜しくも失敗したが、佐久間は見事成功し、昭和39年東京オリンピックにおいて一関史郎（法大）が樹立したジュニア日本新記録110kgを実に26年振りに更新した。ジャークにおいても村山は140.5kgの、ジュニア日本新記録と記録狙いにいったが失敗し、結局トータル235kg同記録体重差で佐久間に軍配が上がり2連覇、そして今大会の最優秀選手賞に輝いた。

軽・中量級で大会新記録、ジュニア日本記録などが樹立されたが、重量級においては今ひとつ記録面で寂しさの感じられた試合であった。

大会後の選考会議では昨年のジュニア世界選手権大会の記録を参考に以下の7名の選手が第16回ジュニア世界選手権大会日本代表と決定した。

- 52kg級 池畑 大（大阪商業大学）
小野寺浩亀（日本体育大学）
- 56kg級 佐久間勝彦（日本大学）
村山 和晃（日本大学）
- 67.5kg級 堀越 典昭（栃木県立小山高校）
水野 英郎（日本大学）
- 75kg級 藤枝 勇一（日本大学）



頑張れ！ジュニア がんばれ！ニッポン

JOC杯を観戦するルセフ・コーチ
（ブルガリア）

第11回全日本ジュニア選手権大会

●平成2年4月13日 ●埼玉県立スポーツ研修センター

52kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ			ジャーク			ベスト		トータル
					1	2	3	1	2	3	スナッチ	ジャーク	
1	池畑 大	大商大	20	51.80	95	100 ×	100 ○	115	117.5 ×	117.5 ×	100 ○	115	215 △
2	小野寺浩亀	日体大	20	51.60	90	92.5	95 ×	112.5	115 ×	115 ×	92.5	112.5	205
3	五島 英一	中央大	18	51.85	82.5	87.5	90	102.5 ×	102.5	107.5 ×	90	102.5	192.5
4	東郷 浩二	九共大	19	51.90	82.5	87.5 ×	87.5	105	110 ×	110 ×	87.5	105	192.5

★池畑 大 スナッチ 105.5 ×

56kg級

1	佐久間勝彦	日本大	20	55.70	105 ×	105	112.5 ×	112.5	130	キ	105	130	235
2	村山 和晃	日本大	20	55.85	105 ×	105	110.5 ×	130	140 ×	140.5 ×	105	130	235
3	岡部 伸二	早稲田大	20	55.50	92.5	97.5	100 ×	120	125	130 ×	97.5	125	222.5
4	岩瀬 康信	日体大	20	55.95	90	95	100 ×	115 ×	115	120	95	120	215
5	力徳 伸一	大商大	18	55.10	95	100 ×	100 ×	115	120 ×	120 ×	95	115	210

★佐久間 勝彦 スナッチ 112.5 HR ★村山 和晃 スナッチ 110.5 ×

60kg級

1	小松 博志	明治大	18	60.00	102.5	107.5 ×	107.5 ×	132.5	137.5 ×	140 ×	102.5	132.5	235
2	中越 英幸	自衛隊体校	19	59.90	95	100	102.5 ×	120	125	127.5	100	127.5	227.5
3	富永 佳孝	日体大	18	59.40	100	105 ×	105 ×	125 ×	125	130 ×	100	125	225
4	水上 崇	日体大	18	59.50	100	105 ×	105 ×	125	130 ×	130 ×	100	125	225
5	野並 誉洋	法政大	20	59.85	95 ×	95	100 ×	125 ×	125	132.5 ×	95	125	220
6	鈴木 隆	中央大	19	59.90	90 ×	95	100 ×	110	115	120	95	120	215

67.5kg級

1	堀越 典昭	小山高	18	66.65	115	120 ×	120 HR	147.5	152.5 HR	157.5 HR	120 HR	157.5 HR	277.5 HR
2	水野 英郎	日本大	20	67.40	122.5 ×	122.5	127.5 ×	150	155 ○	157.5 ×	122.5	155 ○	277.5 ○
3	佐藤 和夫	日体大	20	65.30	117.5	122.5 ×	122.5 ×	140	145 ×	150 ×	117.5	140	257.5
4	森 朋広	明治大	20	66.70	115 ×	115 ×	115	140	145 ×	145 ×	115	140	255
5	藤井 龍明	中央大	20	67.20	115 ×	115	120 ×	140	145 ×	145 ×	115	140	255
6	西川 良司	大商大	19	66.70	105 ×	105	110 ×	125	127.5	130	105	130	235
7	柳沢 俊雄	日体大	19	64.80	100	105 ×	107.5 ×	130	135 ×	135 ×	100	130	230

★堀越 典昭 スナッチ 122.5 × ★水野 英郎 スナッチ 127.5 ×

75kg級

1	藤枝 勇一	日本大	20	73.65	120	125	130 ○	155 ×	155 ×	155	130 ○	155	285
2	佐野 衛	明石南高	17	74.15	125	130 HR	135 ×	145	150	157.5 ×	130 HR	150	280 HR
3	比嘉 敏彦	法政大	17	75.00	120 ×	120	125 ×	150 ×	150	157.5 ×	120	150	270
4	河内 正樹	九共大	20	72.50	110	115	117.5 ×	142.5	147.5 ×	147.5 ×	115	142.5	257.5
5	坂田 健吾	瀬江市輝陽署	20	74.35	110	115 ×	115 ×	145	150 ×	150 ×	110	145	255
6	館野 和彦	中央大	20	73.65	110 ×	110	115 ×	140 ×	140 ×	142.5	110	142.5	252.5

82.5kg級

1	知花 隆之	法政大	20	81.90	125	130 ×	130	165 ×	165	170 ×	130	165	295
2	浅野 博行	九共大	20	82.30	135 ×	135	140 ×	155	162.5 ×	162.5 ×	135	155	290
3	館田 英昭	日本大	19	81.75	117.5	122.5 ×	122.5	155	160 ×	160	122.5	160	282.5
4	中村 哲	中央大	19	82.15	115	120	125 ×	145	150	155	120	155	275
5	村田 和雄	明治大	18	77.00	120	125 ×	125 ×	140	145	150 ×	120	145	265

90kg級

1	古屋 洋明	日本大	20	89.45	135	140	142.5 ×	160	165 ×	165 ×	140	160	300
2	兼島 博	明治大	20	85.15	115	120 ×	120 ×	145	152.5	155 ×	115	152.5	267.5
3	中本健三郎	中央大	20	87.00	115	120 ×	120	140	147.5 ×	147.5	120	147.5	267.5
4	小野 直行	九共大	19	88.50	112.5 ×	112.5	117.5 ×	145	150	157.5 ×	112.5	150	262.5

100kg級

1	安田 英樹	日本大	18	95.35	130	135	137.5 ×	160	165	170 ×	135	165	300
---	-------	-----	----	-------	-----	-----	---------	-----	-----	-------	-----	-----	-----

110kg級

1	馬渡 清隆	日本大	19	103.40	115	120 ×	120	145	150	155	120	155	275
2	柴田 栄雄	名城大	20	107.25	120 ×	120 ×	120	150	155	157.5 ×	120	155	275
3	青木 勝信	日本大	19	101.80	110	115 ×	115 ×	145	150	155 ×	110	150	260
4	柳田 真哉	明治大	18	103.25	110	115	120 ×	140	145 ×	145 ×	115	140	255

+110kg級

1	徳岡 紀之	明治大	18	113.60	110 ×	110	120 ×	140	150 ×	150 ×	110	140	250
---	-------	-----	----	--------	-------	-----	-------	-----	-------	-------	-----	-----	-----

第4回全国女子選手権大会

兼第4回世界女子選手権大会選考会

第4回全国女子選手権大会は、平成2年4月15日、前日までの全日本ジュニア選手権大会に続き埼玉県上尾市・県立スポーツ研修センターにおいて、41名（過去最多）の選手が参加して、第4回全国女子選手権大会選考会を兼ねて開催された。

また今大会の記録は9月に中国・北京で開催される第11回アジア競技大会選考の対象記録となる大会でもあり好記録が予想された。試合の中心となったのは、世界選手権大会経験者達であったが、他をよせつけずその実力を見せつけられた場面が多々あった。

44kg級は、斉藤さと美（城南高校）がスナッチ、ジャーク、トータル全てにおいて日本新記録をマーク、2位に32.5kgの大差をつけ2年連続2度目の優勝を飾った。

48kg級の田中智子（日体大・教員）も、スナッチ、ジャーク、トータル全てにおいて日本新記録をマークして3連覇、昨年の同大会での同選手のトータルより25kgもアップ、飛躍的に記録を伸ばし世界選手権大会、アジア競技大会でのメダルが大いに期待されるところである。

52kg級は、昨年の世界選手権大会で2位になり、日本人女性初のメダリストとなった植村ひろみ（日体大）がトータル165kgの日本新記録で、この階級第1回大会からの堂々の4連覇を飾った。

56kg級は、昨年の世界選手権大会代表、阿部真美（埼玉栄高校）が、トータル162.5kgの日本新記録で初優勝。

60kg級は、昨年の覇者で世界選手権代表でもある阿部知子（ユニチカ宇治）がスナッチで失格、代って優勝に輝いたのは、昨年の同大会では増量して75kg級で出場した安宅あかね（日体大）が、左足を怪我していながらもトータル155kgとまずまずの記録をだし初優勝。怪我が完治すれば阿部と激戦を演じると思われ今後が期待される。

67.5kg級はベテラン長谷場久美（埼玉栄高校・教員）がトータル187.5kgで4連覇、昨年の世界選手権大会ではジャーク種目で3位に入賞、「今年は一つ上（銀メダル）を狙う。」と宣言、頼もしい存在である。

75kg級、+82.5kg級は、共に出場者1名ずつとライバルがおらず寂しかった。記録が下の階級に負けぬよう奮起を期待したい。

世界選手権大会経験者で今回優勝した選手はすべて日本新記録を樹立、まさに日本のトップレベルの試合内容ではなかっただろうか、日本女子チームは今年行われるアジア競技大会正式種目となったウエイトリフティング女子の部でメダル獲得は確実視され、各方面から期待が寄せられているだけに代表になる選手には是非とも頑張ってもらいたい。

第4回全国女子選手権大会

●平成2年4月15日 ●埼玉県立スポーツ研修センター

44kg級

順位	氏名	県名	所属	生年	体重	スナッチ			ジャーク			ベスト		トータル
						1	2	3	1	2	3	スナッチ	ジャーク	
1	青藤さと美	京都	城南高	1973	43.75	57.5×	57.5JR	60 JR	75 ×	75 JR	80 JR	60 JR	80 JR	140 JR
2	坂上由紀子	北海道	士別高	1972	43.65	45	47.5	50	57.5×	57.5	60 ×	50	57.5	107.5
3	今 真紀子	埼玉	埼玉栄高	1974	41.80	37.5	42.5×	42.5	50	55	57.5×	42.5	55	97.5
4	内田 典子	千葉	日本女体大	1970	43.65	40	45 ×	45	47.5	52.5	55 ×	45	52.5	97.5
5	近藤 香	山梨	谷村工高	1973	44.00	42.5×	42.5	45 ×	52.5	55 ×	57.5×	42.5	52.5	95
6	有竹 良子	三重	石葦新高	1973	43.30	32.5	35	37.5×	45	47.5	50 ×	35	47.5	82.5

★青藤さと美 ジャーク 82.5 ×

48kg級

1	田中 智子	東京都	日体大・職	1964	47.80	60 JR	62.5JR	65 ×	80 JR	82.5×	82.5JR	62.5JR	82.5JR	145 JR
2	馬場佐知子	京都	城南高	1973	47.65	55	57.5×	57.5×	67.5	70	72.5	55	72.5	127.5
3	中村 歩美	兵庫	尼崎小田高	1973	47.15	42.5	45 ×	45	52.5	57.5	60 ×	45	57.5	102.5
4	小河 久美	三重	石葦新高	1972	47.05	37.5	40	42.5	50	55	60 ×	42.5	55	97.5

★田中 智子 スナッチ 65 × ジャーク 85 ×

52kg級

1	植村ひろみ	東京都	日体大	1969	51.90	65	70 JR	75 JR	85 ×	85 JR	90 JR	75 JR	90 JR	165 JR
2	阿部真美	岡山	倉敷クラブ	1968	50.80	50	52.5	55	70	72.5	75	55	75	130
3	志村 春香	山梨	谷村江高	1972	51.25	50	52.5	55 ×	65	67.5	70	52.5	70	122.5
4	園部 和枝	山形	酒田中央高	1973	51.65	50	52.5×	52.5×	60	65 ×	67.5×	50	60	110
5	吉田 和代	兵庫	尼崎小田高	1973	51.40	45	47.5×	47.5×	55 ×	55 ×	55	45	55	100

★植村ひろみ スナッチ 77.5 × ジャーク 95 ×

56kg級

1	阿部 真美	埼玉	埼玉栄高	1972	55.45	67.5○	70 JR	72.5JR	85 ○	87.5○	90 JR	72.5JR	90 JR	162.5JR
2	山川 直美	東京都	日体大	1969	55.65	67.5×	67.5○	70 ×	82.5	85 ○	87.5×	67.5○	85 ○	152.5○
3	楠本 康乃	京都	城南高	1973	55.05	65	67.5○	70 ×	77.5	82.5×	82.5×	67.5○	77.5	145
4	佐藤 宣子	兵庫	尼崎小田高	1971	54.30	60	65	67.5×	75	80 ×	80 ×	65	75	140
5	伴仲あかり	兵庫	尼崎東高	1971	55.85	45	47.5×	47.5	55 ×	55	60	47.5	60	107.5
6	岩永小百合	山梨	岩永玩具問屋	1963	53.15	40	42.5×	42.5×	50	55	60 ×	40	55	95
7	高橋 祐子	埼玉	羽生実高	1973	55.20	37.5×	37.5	40	50	55	60 ×	40	55	95
8	瀧上 玲子	京都	京都産大	1968	54.50	37.5	40	42.5×	47.5	50	52.5×	40	50	90

★阿部 真美 スナッチ 75 × ジャーク 90.5 ×

60kg級

1	安宅あかね	京都	日体大	1971	59.40	65	67.5×	67.5×	85	90 JR	92.5×	65	90 JR	155
2	安田 直子	京都	西宇治高	1973	59.10	65 ×	65	72.5×	82.5	87.5×	87.5×	65	82.5	147.5
3	藤見リエ子	埼玉	埼玉栄高	1972	59.25	55 ×	55 ×	55	75	80 ×	80 ×	55	75	130
4	中下 綾子	広島	広島工高	1972	58.75	45	50 ×	55 ×	55	57.5	60 ×	45	57.5	102.5
5	堀越 幸子	栃木	葛生高	1974	58.00	42.5	45 ×	45 ×	55	57.5	60 ×	42.5	57.5	100
6	茂木 みさ	埼玉	羽生実高	1973	58.85	42.5	45 ×	45 ×	55	57.5×	57.5×	42.5	55	97.5

★安田 直子 スナッチ 72.5 JR ジャーク 90.5 ×

67.5kg級

1	長谷場久美	埼玉	埼玉栄高・教	1963	66.85	77.5	82.5JR	85 ×	100	105 ○	110 ×	82.5JR	105 ○	187.5
2	向井 初美	北海道	当別w.L.協会	1971	62.75	62.5×	62.5	65	82.5	85	87.5×	65	85	150
3	加藤 令子	東京	日体大・教	1964	62.05	57.5×	57.5	60	80	82.5	85 ×	60	82.5	142.5
4	友松 めぐ	埼玉	埼玉栄高	1974	61.70	47.5	50	52.5×	60	65	67.5	50	67.5	117.5
5	三村 早苗	京都	京都産大	1969	65.90	50	52.5	55 ×	60	65	67.5×	52.5	65	117.5
6	白井 圭子	山梨	谷村江高	1973	66.80	47.5×	47.5	50 ×	60	62.5	65 ×	47.5	62.5	110

★長谷場久美 スナッチ 85 × ジャーク 110 ×

75kg級

1	佐々木千景	茨城	いわき短大	1970	74.40	52.5	57.5×	57.5×	65	70 ×	70 ×	52.5	65	117.5
---	-------	----	-------	------	-------	------	-------	-------	----	------	------	------	----	-------

+82.5kg級

1	山下恵美子	埼玉	浦和クラブ	1962	94.75	55	60 ×	60 ×	75	80	85 ×	55	80	135
---	-------	----	-------	------	-------	----	------	------	----	----	------	----	----	-----

お知らせ！！

今号より、会報は年4回の発行となります。ボランティア出版のため、何かと順調に行かないこともありますが、少しでも速報性をよくすべく精一杯編集部一同努力しますので、関係者各位のご指導ご協力の程お願いします。

本紙の内容を豊かにするために、競技会の写真、情報、論文等をどうぞ下記にお寄せ下さい。

〒150 東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内
(社)日本ウエイトリフティング協会
出版担当宛

会報記録等補足説明

※ 会報の記録記載は各体重階級の10位者迄(ただし国際競技会出場日本選手はこの限りではない)とし、全出場者の記録は「年鑑」に掲載します。

※ 記録表中の記号等は、以下のごとき意味を表しています。

WR=世界新記録	JR=日本新記録
WJ=ジュニア世界新記録	JJ=ジュニア日本新記録
AR=アジア新記録	UR=大学新記録
AJ=ジュニア・アジア新記録	HR=高校新記録
ER=ヨーロッパ新記録	MR=中学新記録
EJ=ジュニア・ヨーロッパ新記録	
NR=日本以外の国の国内新記録	
NJ=日本以外の国の国内ジュニア新記録	
NH=日本以外の国の高校新記録	
□で囲んだ記録はタイ記録	
○=大会新記録	
△=大会タイ記録	
★=特別試技	

ウエイトリフティング NO.45

(社)日本ウエイトリフティング協会会報

発行日	平成 2年 6月10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(481)2359
編集責任者	副会長兼務専務理事林 克也
編集者	普及委員会委員長 関口 脩
編集長	普及委員会委員 石川 隆一

UESAKA

OFFICIAL BARBELL



公認



認定工場

INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING
FEDERATION

国際ウエイトリフティング連盟認定工場

日本ウエイトリフティング協会公認器具製造販売

日本アマチュアボクシング連盟

日本体操協会器械器具

日本バスケットボール協会施設 } 検定工場

日本バドミントン協会

日本ハンドボール協会

日本陸上競技連盟検定品製作



上坂鉄工所

本社 〒130東京都墨田区本所4丁目28番8号

電話 (03)622-8171(代表)・8096・1758