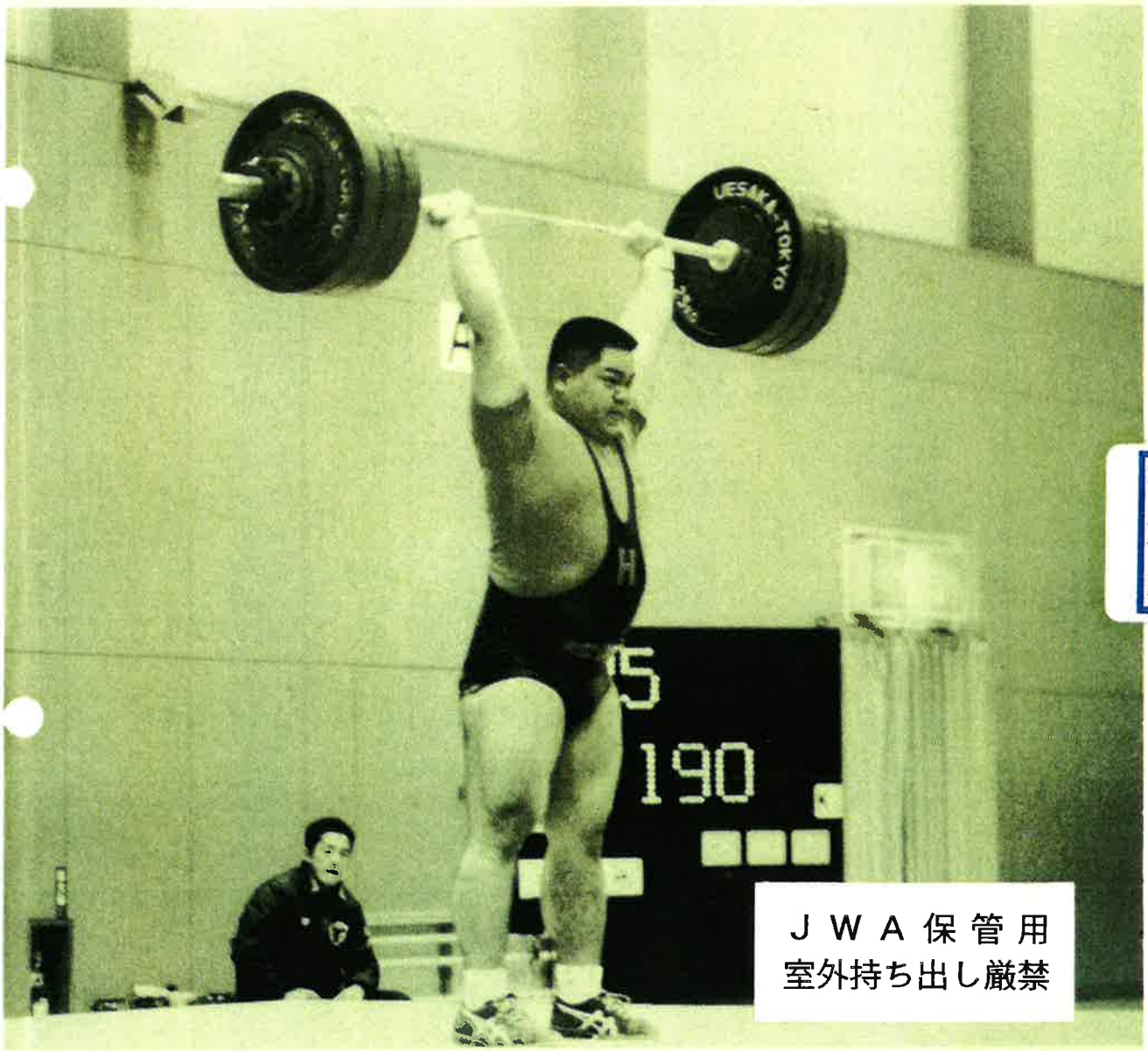
Japan Weightlifting Association

ウエイトリフティング



ＪＷＡ保管用
室外持ち出し厳禁

1992 No.56

(社) 日本ウエイトリフティング協会会報

ウエイトリフティングNO.56

目　　次

訃　報……2

第２９回全日本社会人選手権大会……3

第２０回全日本実業団選手権大会……9

第１０回全日マスターズ選手権大会……15

東四国国体記念杯女子競技大会……21

平成４年度文部大臣杯第３８回全日本大学対抗選手権大会‥28

第５回アジア女子選手権大会……35

第２５回アジア選手権大会……41

第１６回東日本学生選手権大会個人戦……43

第８回全国高等学校選抜大会……45

親子リフターシリーズ……50

筋力トレーニングの強度　その理論と実際……52

※　表紙は、第３８回全日本大学対抗選手権大会＋110kg級優勝の吉本久也(法大)。ジャーク　ジュニア日本新記録樹立。

訃報

大先達井口幸男先生大往生

故井口幸男先生（享年81才）

ウエイトリフティングの権化、井口幸男先生が３月８日糖尿病の合併症のため逝去。

葬儀は東京駒込の無量寺において行なわれオリンピック２連覇の三宅義信氏（現自衛隊体育学校校長）をはじめ、多くの元オリンピック級ＯＢリフター、桜井勝利専務理事、野中義治元理事長他現役・ＯＢのＪＷＡ役員多数の方々が列席、ＪＯＣ（日本オリンピック委員会）古橋会長の花輪が飾られるなど、故人の功績が忍ばれる盛大なものであった。

井口先生は、明治44年９月19日生まれ、昭和８年日本体育専門学校（現日本体育大学）を卒業。昭和15年より慶応義塾大学普通部教諭同大学付属医学専門学校講師、相模女子大学講師、昭和23年以降、慶応義塾大学高等学校教諭を昭和52年３月まで勤めた。

昭和９年、わが国に初めてウエイトリフティング競技用具が輸入されるや文部省体育研究所において、ウエイトリフティング競技を研究する傍ら、昭和11年の第１回全日本重量挙競技選手権大会に出場し優勝。さらに、昭和11年大日本重量挙競技連盟の設立に参画、設立と同時に理事に就任するなど草創期のわが国ウエイトリティング競技の普及に力を注いだ。

昭和21年４月日本重量挙協会理事長就任、24年間の長きにわたり重責を果たし、日本体育協会評議員、ＪＯＣ常任委員、アジアウエイトリフティング連盟第一副会長、日本ウエイトリフティング協会副会長等、様々な要職を歴任。

ことに戦後の破滅的状態にあった日本のウエイトリフティング競技の再建から、普及・発展、選手育成・強化のため、献身的に尽くし、今日のわが国ウエイトリフティング競技界の基礎を築いた功績は偉大であり、昭和48年には「藍綬褒章」、さらに平成５年３月「勲四等旭日小綬章従五位」受賞に至った。

先生は著書「わがスポーツの軌跡」の中で、“夢中でスポーツに没頭している時こそ困難も多かったが、最上の幸福の時であったように思われる。”と語り、明治の気骨を持つ一途な先生は、頑固な中にも、“どんなに嫌な相手でも縁があったのだと思えば、気持ちも和らぎほぐれるものだ”という柔軟な考え方も合わせ持ち、糖尿病に冒され、長期にわたる苦闘のうち、“糖尿病と仲良しになる気になってから苦痛が和らいだ”ともいわれ最後まで教育者としての姿勢を堅持した。

病床に伏すまでは、極力トレーニングをおこたりなく“まだプレスで何kg挙げますよ”と胸を張って語るなど、先生ほどウエイトリフティングを発展させ、同時に愛好してきた人はいない。

先生が導いてきた日本のウエイトリフティング界を、さらに発展させるには、今日のスポーツ界におけるプロ化、一層の国際化など大きな変貌に、どこまでウエイトリフティングをアピールできるか、人気種目に成長させることができるかにある。

いずこの親も、スポーツがプロ化していけば、当然、高収入が得られるスポーツに目が向き、自分の子供にスポーツをさせるなら、最近なら、プロサッカーのプレイヤーにでもと願うのはごく自然の成り行きであろう。

アマチュア精神第一の時代に、その精力を傾けてきた先生は、このような時代の流れをどのように受け止めているのか、今は知るよしもない。ただ“どんなに嫌な相手でも縁があったのだと思えば、気持ちも和らぎほぐれるものだ”という考え方から憶測するなら、時代の流れに沿って、全力を尽くせという気持ちなのではないだろうか？

井口先生は、見方によっては、東京オリンピックの成功を頂点に、日本のウエイトリフティング界で、もっとも感動的な時代を築き活躍した幸せ者なのかも知れない。それに引き替え、今日は混迷の時代に突入したのかも知れない。日本ウエイトリフティング協会役員一同、井口先生の天からのご加護をいただくと共に、日本のウエイトリフティング発展のために、誓いを新たにすべき時であろう。

先生のご冥福を心からお祈りします。

第２９回全日本社会人選手権大会

自衛隊体育学校Ａ
８年連続１９回目の優勝！

第29回全日本社会人選手権大会、第20回全日本実業団選手権大会、第10回全日本マスターズ選手権大会、東日本国体記念杯女子競技会の、４つの大会が、阿讃山脈の緑と吉野川の清流に囲まれた、藍の里・徳島県藍住町において11月６日から８日までの３日間開催された。

第29回全日本社会人選手権大会では、100kg級の西川智之が、第20回大会で110kg級の大川克弘が挙げて以来９年振りに、ジャーク200kgの大台に成功、大会を盛り上げた。

★　団体の部　★

内閣総理大臣杯を賭た団体では、８連覇を狙う自衛隊体育学校と、全日本クラスのベテランを選手を多く揃えたかいじクラブの対決となった。

前半は得点を稼いだ自衛隊体育学校に対しかいじクラブは後半に、渡辺浩幸、松下忠光らベテランが優勝、よく頑張り得点を重ねたが、平均年令23才の若い力が結集した自衛隊体育学校が、８点差で逃げきり、総理大臣杯を守った。

★　個人の部　★

＜52kg級＞

今年は出場者１名の寂しい試合となり、牧野吉伸(バーベルクラブくらしき)がスナッチ80kg、ジャーク105kg、トータル185kgで通算７度目の優勝を果たした。

＜56kg級＞

前年度チャンピォンの伊禮淳(香川県立総合水泳プール)と、60kg級で２度の優勝経験を持つ、ベテランの中西正明(兵庫県警垂水署)の両雄の対決となり、中西にスナッチで2.5kgのリードを奪われた伊禮は、ジャーク２本目に132.5kgを成功させ、トータルで2.5kg逆転し社会人２連覇を確実にした後、137.5kgに挑戦したが惜しくも失敗。

これで伊禮は実業団を含めると通算３度目の優勝であった。

＜60kg級＞

花城正樹(丸亀高・教)が棄権したため、ベテランの小高正宏(明石北高・教)と、守安智之(倉敷クラブ)の対決となった。

スナッチでは小高は堅実に100kgからスタートし、３本成功の107.5kgを挙げ、105kgに終わった守安をリードした。しかし、共に125kgからスタートしたジャークでは、130kgにとどまった小高に対し、体重差・試技順で有利な守安が132.5kgを挙げ、追込み逆転の初優勝を果たした。

＜67.5kg級＞

２連覇通算４度目の優勝を狙う竹田貢(京都府体育協会)と、平成４年度全日本チャンピォンの鶴見英司(べにばなクラブ)の対決となった。

国体ではスナッチ(竹田)、ジャーク(鶴見)と１位を分け合っており、激戦が予想されていたが、スナッチで120kgにとどまってしまった鶴見に対し、135kgを挙げた好調竹田の優位が明らかとなった。

結果は竹田が優勝を手にしたが、スタートの160kgを３本目成功の際どさであったのに対し、不発であったとはいえ、173.5kgの日本新記録に挑戦、惜しくも前差しで失敗した鶴見のジャークの健闘が最後に印象に残った

とはいえ優勝の竹田のトータル295kgは大会タイの好記録であった。

＜75kg級＞

５連覇を狙う西澤が82.5kg級に上がり、平仲康(自衛隊体育学校)と　藤枝勇一(茨城東高・教)の対決となった。

スナッチ得意の平仲は体調不十分なのか、

リードがとれず、両者130kgに並んだ。
勝負はジャークの３本目に持ち込まれ、２本目で藤枝が167.5kgを、やや前差しの失敗をしたのを平仲は見て、チャンスとばかり同重量に挑み、ジャークスプリットで踏み込み足のひざ角度を90度近くまで曲げ、よく持ちこたえこれに成功。優勝をものにできたかと思ったところ、藤枝は最後まで諦めず、最終試技で170kgに増量、力強いクリーンで立ち、今度は一発で真っすぐ肩を入れ、見事成功、2.5kg差の逆転優勝を遂げた。

＜82.5kg級＞
75kg級からクラスを上げた西澤勝美(自衛隊体育学校)と、社会人になって、ここ最近好調の小泉秀一(かいじクラブ)の両者の争いは、個人戦の見所のひとつであるばかりか、今大会の団体戦の行方を占う“天王山”であったが、西澤がスナッチで2.5kg小泉をリードした時点で、優勝者は誰か見当がついてしまった。
小泉もよく健闘し、ジャーク175kgに挑み何とかこれを決めて、西澤の失敗待ちをと思いたいところであったが前差しで失敗。西澤は３試技目の重量180kgを、力強くバネ仕掛けのごとく立ち上がり、スプリットで後足のつま先がやや外に流れながらも見事押さえきり、小泉に貫禄を見せつけるかのように５度目の優勝を飾った。

＜90kg級＞
前年度優勝の園部直人(べにばなクラブ)、５年振りの優勝を狙う西山浩司(西宇治高・教)と、渡辺浩幸(かいじクラブ)の争いが予想されたが、渡辺の一人舞台となった。
渡辺はスナッチ135kgを難なく成功した後、３試技目140kgに挑み、とったかに見えたが、受けが僅かに決まらず失敗。135kgの同記録で伏兵堂七広治(自衛隊体育学校)が続いた。
ジャークでは堂七は155kgに終わり後退、西山はスナッチでは127.5kgで４位であったが、ジャークで167.5kgを挙げ、急上昇２位に食い込み、渡辺は順調にジャーク３本を決め177.5kgを挙げ、90kg級での初優勝を果たした。
園部はジャークの追込みが、今ひとつ冴えず、160kgのみの不発に終わり３位となった。

＜100kg級＞
西川智之(京都府体育協会)の独壇場であった。スナッチ２本目に157.5kgを後方に流して失敗したものの、３本目に無駄のない見事な受けで決めた。
ジャークは大会タイの190kgからスタート、難なく成功。２試技目に一気に大会新の200kgに増量したが、クリーンではね飛ばされるように後に転倒。再度挑戦し、クリーンで鎖骨からバーがずれて受けたが、立ち上がり観衆が見守る中、力強くニーディップ、そして鋭く突き上げてスプリット、やや右にバランスを崩しかけたが押さえきり、社会人大会では大川克弘以来２人目の200kgリフターとなり初優勝を飾った。
トータル357.5kgの好記録も大会新であった。

＜110kg級＞
このところスナッチに進境を見せる松下忠光(かいじクラブ)が、145kg、150kgと成功。３本目に155kgに挑戦したが引ききれず失敗、吉田茂(三重県警機動隊)が145kgで続いた。
ジャークでは吉田が180kgに失敗して失格した後、松下は190kgからスタート、これに成功２本目に197.5kgの大会新に挑み差しで惜しくも後方に落として失敗。３本目には西川に続き200kgを挙げんものと増量を企てたが、クリーンならず失敗。
結果は２位の角田一(自衛隊体育学校)に、42.5kgの大差をつけるトータル340kgで５度目の優勝を果たした。

＜＋110kg級＞
富樫嘉文(べにばなクラブ)、大川克弘(大阪府警)、清野裕司(福島農蚕高・教)の３者の戦いとなり、富樫は足首の不調ながらスナッチ155kgを挙げ、体重差で清野の上位に立ち大川が152.5kgで続き、勝負はジャークにもつれこんだ。
富樫はプッシュジャークで175kg、182.5kgをクリアー、３本目の190kgはスプリットしたが、支え切れずに失敗。大川は独特のリズムで187.5kgを２本目に手堅く成功させ、３本目に195kgに増量、クリーンしたが差しで失敗、ジャーク２本目の185kg成功にとどまった清野と、同記録のトータル340kgに並び、体重差で大川は通算９回目の優勝(＋110kg級では３度目)を遂げた。

左から、56kg級２連覇の伊禮淳（香川県立総合水泳プール）、２位中西正明（兵庫県警垂水署）、３位後藤親哉（自衛隊体育学校Ａ）

60kg級表彰式、左から、体重差逆転優勝の守安智之（倉敷クラブ）、２位小高正宏（明石北高・教）、３位谷口悟（警視庁）。

82.5kg級優勝の西澤勝美（自衛隊体育学校Ａ）、見事180kgのジャークに成功。

90kg級優勝渡辺浩幸（かいじクラブ）175kg（２回目）成功。この後177.5kgも成功。

バルセロナオリンピック以後の伸びが目ざましい、100kg級優勝の西川智之(京都府体育協会)、1回目190kg軽くクリヤー。

＋110kg級表彰式、左から、体重差ながら若手ら？を制して優勝の大川克弘(大阪府警)、2位清野裕司(福島農蚕高・教)、3位富樫嘉文(べにばなクラブ)。

常にコンスタントな実力を堅持している110kg級優勝の松下忠光(かいじクラブ)、200kgのジャークに挑み、この後立ちきれず前に落として失敗。

団体戦連勝記録更新の自衛隊体育学校、監督・スタッフを交え悦びの勢揃い。

第２９回全日本社会人選手権大会

● 平成4年11月6日～8日　● 徳島県鳴門市中学校屋内運動場

52kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	牧野 吉伸	岡山	クラブくらしき	34	51.90	80	90 ×	90 ×	100	105	110 ×	80	105	185

56kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	伊藤 淳	香川	県立総合プール	25	56.00	102.5×	105	107.5×	125	132.5	137.5×	105	132.5	237.5
2	中西 正明	兵庫	兵庫県警	31	55.70	107.5	110 ×	110 ×	125	127.5	130 ×	107.5	127.5	235
3	後藤 親哉	埼玉	自衛隊体校A	24	55.45	95	102.5×	102.5×	125	130	135 ×	95	130	225
4	安永 浩助	山梨	東八消防署	29	55.85	87.5	92.5×	92.5	105	110	112.5×	92.5	110	202.5
5	戸板 弘美	岡山	倉敷クラブ	30	54.00	80	85 ×	87.5	105	110	115 ×	87.5	110	197.5

60kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	守安 智之	岡山	倉敷クラブ	24	59.50	100	105 ×	105	125	130	132.5	105	132.5	237.5
2	小高 正宏	兵庫	明石北高.教	32	59.65	100	105	107.5	125	130 ×	130	107.5	130	237.5
3	谷口 悟	東京	警視庁	24	59.10	100 ×	100	102.5×	115	120	130 ×	100	120	220
4	谷口 和巍	北海道	はまなすクラブ	22	59.80	90	95	97.5	110	115	120	97.5	120	217.5
5	栗原 善一	北海道	はまなすクラブ	21	59.75	90	95 ×	95	112.5	117.5	122.5×	95	117.5	212.5

67.5kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	竹田 貴	京都	京都府体協	27	67.00	130	135 ○	137.5×	160 ×	160 ×	160	135 ○	160	295 △
2	鶴見 英司	山形	べにばなクラブ	25	67.25	120 ×	120	127.5×	155	165 △	173.5×	120	165 △	285
3	野村 正芳	埼玉	自衛隊体校A	23	65.75	110	112.5	120 ×	140	147.5	160 ×	112.5	147.5	260
4	高橋 信明	埼玉	自衛隊体校B	21	67.45	112.5	117.5	120	140	145 ×	145 ×	120	140	260
5	大谷 晃司	奈良	大淀中.教	24	67.30	100	105	107.5×	125	130 ×	130 ×	105	125	230
6	中野 透	石川	珠洲クラブ	19	66.80	95	100	105	115	120	122.5	105	122.5	227.5
7	永井 圭治	東京	警視庁	26	67.20	95 ×	95 ×	95	120	127.5×	127.5	95	127.5	222.5
8	松崎 忠	岡山	倉敷クラブ	23	62.50	92.5	95	97.5×	122.5	125	127.5×	95	125	220
9	内野 利巳	大阪	大阪府警	34	65.45	90	95	97.5	115	120	122.5×	97.5	120	217.5
10	高倉 茂	石川	県教育委員会	29	63.80	95 ×	95	100 ×	115	120	125 ×	95	120	215

★ 鶴見 英司 ジャーク 173.5×

75kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	藤枝 勇一	茨城	茨城東高.教	22	74.90	130	132.5×	132.5×	162.5	167.5×	170	130	170	300
2	平仲 康	埼玉	自衛隊体校A	29	74.60	125	130	132.5×	155	162.5	167.5	130	167.5	297.5
3	磯村 賢一	山梨	かいじクラブ	24	71.80	120	125	130	155	160	165 ×	130	160	290
4	熊谷 勝巳	東京	警視庁	27	73.60	102.5	107.5	110 ×	127.5	132.5	137.5	107.5	137.5	245
5	清坂 陽次	岡山	クラブくらしき	39	72.70	100	105	107.5×	125	130	132.5×	105	130	235
6	角 光久	大阪	大阪府警	26	73.80	100	105	107.5×	120	125	127.5×	105	125	230
7	鈴木 盛幸	北海道	夕張緑が丘高教	25	72.30	92.5	97.5	100 ×	120	125	130	97.5	130	227.5
8	咲本 敦士	岡山	クラブくらしき	25	74.20	100	105 ×	105 ×	122.5	127.5	130 ×	100	127.5	227.5
9	橋本 久	徳島	鳴門工高.教	31	72.10	90	95	97.5	120	125	127.5×	97.5	125	222.5
10	白石 隆	大分	大分県庁.職	32	74.70	100	105 ×	105 ×	120	125 ×	125 ×	100	120	220

82.5kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	西澤 勝美	埼玉	自衛隊体校A	26	78.55	130	135	140 ×	170	175 ×	180	135	180	315
2	小泉 秀一	山梨	かいじクラブ	22	80.95	132.5	137.5×	137.5×	165	170	175 ×	132.5	170	302.5
3	横井 経信	大阪	大阪府警	31	81.50	115	120 ×	120	150	157.5	160	120	160	280
4	野沢 雄一	栃木	小山高.教	23	75.40	112.5	115	117.5	150	157.5	162.5×	117.5	157.5	275
5	武井多加志	山梨	かいじクラブ	34	77.30	115	120	125	145	150 ×	150	125	150	275
6	中泉 太	秋田	秋田赤十字病	24	81.20	115	120 ×	120 ×	145	150	155 ×	115	150	265
7	鈴木北九生	東京	警視庁	29	81.05	112.5	117.5×	117.5×	145 ×	145	152.5×	112.5	145	257.5
8	大留 義幸	北海道	はまなすクラブ	23	77.80	110	115 ×	115 ×	140	145 ×	145 ×	110	140	250
9	井上 博文	奈良	吉野高.教	24	81.00	105	110	115 ×	140	145 ×	145 ×	110	140	250
10	守 昌宏	福岡	八幡中央高.教	33	81.05	105	110	115 ×	135	140	145 ×	110	140	250

90kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	渡辺 浩幸	山梨	かいじクラブ	25	86.90	130	135	140 ×	170	175	177.5	135	177.5	312.5
2	西山 浩司	京都	西宇治高.教	28	89.50	120	127.5	132.5×	160	167.5	175 ×	127.5	167.5	295
3	園部 直人	山形	べにばなクラブ	23	83.65	125	130 ×	132.5	160	170 ×	175 ×	132.5	160	292.5
4	糸井 孝人	埼玉	自衛隊体校A	20	86.25	125	130 ×	130 ×	152.5	157.5	165	125	165	290
5	堂七 広治	埼玉	自衛隊体校A	20	88.75	122.5	130	135	145	150	155	135	155	290
6	岡田 純一	東京	日体協	24	88.85	120	125	127.5×	142.5	147.5	152.5	125	152.5	277.5
7	松原 斎	大阪	大阪府警	29	83.65	120	125	127.5×	145	150	155 ×	125	150	275
8	今里 和憲	埼玉	自衛隊体校B	20	82.55	110	120	127.5×	130	140 ×	140	120	140	260
9	高木 和宏	大阪	大阪府警	24	85.80	107.5	112.5	115 ×	140 ×	140	142.5	112.5	142.5	255
10	井上 信二	山梨	西東京科大.職	25	88.90	110	115 ×	115 ×	140	145 ×	145	110	145	255

100kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	西川 智之	京都	京都府体協	23	98.55	152.5	157.5×	157.5	190 △	200 ×	200 ○	157.5	200 ○	357.5○
2	松尾 謙資	東京	警視庁	33	99.30	125	130 ×	130	160	165	167.5×	130	165	295
3	小宮山哲雄	山梨	かいじクラブ	32	97.65	120	130 ×	135	150	157.5	160 ×	135	157.5	292.5
4	刀禰 徹	埼玉	自衛隊体校A	20	96.75	125	130 ×	130 ×	160	170 ×	170 ×	125	160	285
5	柏木 佳久	京都	鳥羽高.協	26	97.90	120	125 ×	125	140	145 ×	145	125	145	270
6	佐藤 正勝	東京	警視庁	26	97.25	110 ×	110	115 ×	140 ×	140	145 ×	110	140	250
7	竹中 満	北海道	はまなすクラブ	18	98.20	100	105	110 ×	125	130	135	105	135	240

110kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	松下 忠光	山梨	かいじクラブ	30	105.75	145	150	155 ×	190	197.5×	200 ×	150	190	340
2	角田 一	埼玉	自衛隊体校A	22	102.85	130 ×	130 ×	130	150	160	167.5	130	167.5	297.5
3	大嶋 総司	岡山	クラブくらしき	30	109.70	122.5	127.5	130 ×	157.5	162.5	165	127.5	165	292.5
4	島袋 隆之	山梨	かいじクラブ	31	101.00	120	125 ×	127.5	150	162.5	165 ×	127.5	162.5	290
5	三上 正洋	北海道	はまなすクラブ	25	101.05	122.5	127.5	130 ×	150	157.5×	157.5	127.5	157.5	285
6	稲垣 雅彦	大阪	大阪府警	36	102.30	100 ×	100 ×	100	125	130	135 ×	100	130	230

+110kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	大川 克弘	大阪	大阪府警	37	110.80	145	152.5×	152.5	180	187.5	195 ×	152.5	187.5	340
2	清野 裕司	福島	福島農亟興.教	28	116.05	150	155	160 ×	185	192.5×	192.5×	155	185	340
3	富樫 嘉文	山形	べにばなクラブ	26	111.05	140	152.5×	155	175	182.5	190 ×	155	182.5	337.5
4	奈良輝副仁	香川	香川中央高.教	23	114.50	130	135 ×	135 ×	175	180	185	130	185	315
5	生方 力	東京	警視庁	29	114.95	120	130 ×	130 ×	170	180 ×	180	120	180	300

社会人団体得点表

団体名	52	56	60	67.5	75	82.5	90	100	110	+110	得点合計	順位
自衛隊体育学校A		9		7	9	9	6・5	6	7		58	1
かいじクラブ					7	7・5	9	7	9・5		49	2
警視庁			7	4	6	4		9・5		6	41	3
大阪府警				2・1	4	6	4・2		3	9	31	4
べにばなクラブ				9		2	7			7	25	5
バーベルクラブくらしき	9				5・3				6		23	6
はまなすクラブ			6・5			3		4	4		22	7
倉敷クラブ		7	9	3							19	8
自衛隊体育学校B				6			3				9	9
珠洲クラブ				5							5	10

第２０回全日本実業団選手権権大会

名古屋鉄道Ａ
悲願の団体優勝奪取！

★ 団体の部 ★

12チームが参加した団対戦は、５連覇を狙うトヨタ自動車と名古屋鉄道の対決に、東北リコーが絡み合うといった展開が見物であったが、昨年、同点ながら“内容差”で無念の涙を呑んだ名古屋鉄道が、トヨタ自動車に３点の差で、５年振りの団体優勝を遂げた。

３位は東北リコーであったが、同点“内容差”であった。

★ 個人の部 ★

＜52kg級＞

前年優勝の佐藤好一郎(大分県生協)が棄権し、渡辺朗(ニッセイアスレチック)、堀井正雄(ヒロテック)、酒井正和(昭和アルミ)の戦いとなったが、結局３者接戦の末105kgのジャークに成功した堀井の初優勝となった。

＜56kg級＞

過去56・60kg級の両階にわたり、11回の優勝経験を誇る古賀丈士(トヨタ自動車)が、スナッチの５kgのリードを守りきり、ジャーク１本目122.5kgの成功で、スンナリ56kg級３連覇を果たした。

２位に福永孝(正興電気)、３位には20才の新鋭池田敏(倉敷化工)が、５本成功の高い成功率と体重差で食い込んだ。

＜60kg級＞

スナッチで120kgの大会タイ記録に成功、佐々木毅(佐藤海事)に10kgの差をつけトップに立った、前年度優勝の森下良平(大阪信用金庫)は、ジャークでは135kgにとどまり、挑戦した142.5kgをクリーンすることができなかった。

ジャーク得意の佐々木は、体重差逆転を狙い、145kgにチャレンジしたが、クリーンで及ばず失敗してしまい、逃げきりの森下は２連覇を遂げた。

＜67.5kg級＞

過去４回優勝のベテラン関正男(昭和アルミ)、国体６位の熊崎正幸(トヨタ自動車)、水野剛(新興社)、河重浩司(東洋シート)の４人の争いと予想されたが、スナッチでトップは110kgの水野、体重差で河重が２位、107.5kg関、105kg熊崎と続き、やや混戦気味の出だしとなった。

しかし、ジャークに入り、年令の高い順に息切れするかのように、40才の関が127.5kg 30才の河重130kg、熊崎が135kgにとどまったのに対し、22才の水野は140kgからスタートこの一発の成功でトータル250kg、２位の熊崎に10kg差の初優勝を決めた。

水野は２本目147.5kg、３本目150kgと果敢に挑戦したが、ともに差しで失敗し、記録の上積みはならなかった。

＜75kg級＞

この階級は知念英樹(大阪信用金庫)の独壇場であった。

スナッチで120kgを挙げ、他を7.5kgリードしたが、ジャークに入るとこの差をさらに広げるかたちで、155kgを２試技目に成功、トータル275kgとなった時には、２位の太田淳一(ゼ

ビオ)に20kgの大差をつけ、75kg級２回目の優勝(67.5kg級を含めると通算３回目)を遂げた。

この階級では７人がスナッチで失格、少々興味が薄れてしまった。

＜82.5kg級＞

過去３回優勝の加納修(フジタ)が、スナッチ115kgと他のリフター達とほぼ並ぶ目立たぬ数字の記録でスタート。

ジャークでは、別人の力量を発揮、１試技目に165kgを挙げ、トータル280kgであっさり４度目の優勝を決め、２試技目大会新の172.5kg、３試技目175kgに挑み、ともに失敗した。

加納以外は全体に75kg級同様、記録が低調であった。

＜90kg級＞

前年度82.5kg級トータル302.5kgで優勝の、鈴木宗徹(ゼビオ)の優勝は当然と思われていたが、予想外のまったくの不調で、トータル255kgで６位に終わった。

勝負はスナッチでともに120kgに並んだ白石雅好(上毛シルクプラザ)、永松誠(内山商事)の一騎討ちとなったが、潜在的力量に一歩勝る白石が、少々雑な試合運びながらジャーク160kgを、得意の気合いで見事成功させ、永松をかわしトータル280kgで優勝、逆転！？の“バック転”を披露、会場を喜ばせた。

＜100kg級＞

山神裕康(紀平合板)と、岩田裕次(丸運)の２人の社会人１年生の激突となり、山神は国体で172.5kgを挙げた好調さを持続させ、３本目に175kgの大会新を樹立、トータル295kgも大会タイとするなど絶好調、初優勝に満面に笑顔が溢れていた。

破れたとはいえ岩田もスナッチ130kgの大会タイを挙げ、試合を盛り上げた。

＜110kg級＞

この階級お馴染みの山田一広(いかだち食堂)は、スナッチ２試技目の130kgに失敗したものの、３試技目は132.5kgに増量して成功、ジャークは失敗無しで175kgに成功、パーフェクト同様の試合内容でトータル307.5kgをマーク、過去本大会で本人が樹立したトータル330kgの大会記録には遠く及ばないながら、２位以下に42.5kgの大差をつけ、５連覇を成し遂げた。

＜＋110kg級＞

中央大学を卒業して１年目の加藤浩樹(木村建設機械)と、自衛隊体育学校を卒業して故郷秋田に就職した佐藤一(黒澤塗装工業)の両者が、他の出場者を寄せつけない激突を見せ、ともに大会新を出す好試合となった。

まずスナッチでは、佐藤がスナッチ２本目に140kgを挙げ、ベスト記録135kgの加藤に５kgのリードを奪い、３本目に142.5kgを狙ったが、惜しくも後方にバーを流して失敗。

スナッチで先行した佐藤に対し加藤は、１本目に２位を固めるべく165kgの無難な重量を確実に決めた後、佐藤の出方を見てあるいはの一発逆転の隙をうかがいつつ、マイペースの試合運びを進めた。

果たせるかな、佐藤は自分の優勝を疑うことなく油断をし、１本目の170kgを凡ミス、２本目に同重量に成功したが、３本目は加藤と張り合うかたちの、勝敗二の次の177.5kgへの増量を行ない、これに失敗。加藤にチャンス到来、逆転の177.5kgに挑戦見事成功、やはり最後まで勝負は諦めてはいけないのお手本を示し、初優勝を遂げた。

56kg級表彰式、左から、優勝堀井正雄（ヒロテック）、２位渡辺朗（ニッセイアスレチック）、３位酒井正和（昭和アルミ）、４位新井谷秀夫（名古屋鉄道Ａ）

60kg級優勝森下良平（大阪信用金庫）、気迫をこめ120kgのスナッチ大会タイに成功。

56kg級優勝古賀丈士（トヨタ自動車）ジャーク127.5kg、一瞬差したかに見えたが前に落として失敗。

155kgを頭上に支持し、ジャークの最終姿勢に入る直前の75kg級優勝知念秀樹（大阪信用金庫）。

67.5kg級優勝水野剛（新興社）、優勝はこのジャーク第１試技140kgの成功で確定した。

82.5kg級表彰式、左から、優勝加納修(フジタ)、2位郷原光明(名古屋鉄道A)、3位服部暁彦(内山商事)、4位鹿野満(トヨタ自動車)

90kg級表彰式、左から、優勝白石雅好(上毛シルクプラザ)2位永松誠(内山商事)、3位沖良幸(大栄商事)、4位谷延亮(コスモ石油)

団体優勝を遂げた名古屋鉄道Aチーム。

第２０回全日本 実業団選手権大会

● 平成4年11月6日～8日　● 徳島県藍住中学校屋内運動場

52kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	堀井 正雄	広島	ヒロテック	25	51.55	80	85 ×	85 ×	100	105	107.5×	80	105	185
2	渡辺 朗	兵庫	ニッセイアルチック	28	51.65	75	80	82.5×	97.5	102.5	107.5×	80	102.5	182.5
3	酒井 正和	栃木	昭和アルミA	22	51.80	75	80	82.5	95	97.5	102.5×	82.5	97.5	180
4	松尾浩二郎	愛知	トヨタ自動車	28	50.25	70	72.5	75	95	97.5×	97.5×	75	95	170

56kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	古賀 丈士	愛知	トヨタ自動車	31	55.45	100	105	107.5×	122.5	127.5×	127.5×	105	122.5	227.5
2	福永 孝	福岡	正興電機	23	55.60	95	100 ×	102.5×	117.5	122.5	125	95	125	220
3	池田 敏	岡山	倉敷化工	20	54.75	90	95 ×	95	110	115	120	95	120	215
4	東岡 光治	広島	ニッポー	23	55.35	95	100	102.5×	105	110	115	100	115	215
5	真鍋 和人	愛媛	一宮グループA	34	55.65	85	90	92.5	105	110	115	92.5	115	207.5
6	谷野 伸二	富山	松下電子工業	26	54.95	80	85 ×	85 ×	105	107.5	110 ×	80	107.5	187.5
7	酒井 修平	栃木	富士通	20	55.90	80	85 ×	85	100	102.5	105 ×	85	102.5	187.5
8	西脇 光男	愛知	名古屋鉄道A	28	55.35	80	82.5	85	100 ×	100	105 ×	85	100	185
9	猪野 雅彦	愛知	名古屋鉄道B	23	55.80	75	80	82.5	100	102.5×	102.5×	82.5	100	182.5
10	戸井田和雄	栃木	昭和アルミB	23	55.70	75	77.5×	77.5	100	105 ×	105 ×	77.5	100	177.5

60kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	森下 良平	大阪	大阪信用金庫	24	59.85	110	115	120 △	130	135	142.5×	120 △	135	255
2	佐々木 毅	秋田	佐藤商事	23	59.75	105	110 ×	110	135	140	145 ×	110	140	250
3	吉野 孝司	埼玉	日本フィリップス	29	59.70	102.5×	102.5	105 ×	122.5	127.5×	127.5×	102.5	122.5	225
4	升田 義之	広島	東洋シート	20	59.70	95	100 ×	100 ×	125	127.5	130 ×	95	127.5	222.5
5	徳永 茂	愛媛	住友重機械工	18	59.75	90	95 ×	95	120	125	127.5×	95	125	220
6	作田 佳弘	富山	不二越	22	59.70	90	95	97.5	110	115	117.5	97.5	117.5	215
7	坂本 晃	奈良	大和ガス	24	59.50	90 ×	90	95	110	115	117.5	95	117.5	212.5
8	間中 英和	栃木	昭和アルミA	24	59.55	90	95	97.5×	110	115	117.5	95	117.5	212.5
9	瀬形 勝実	愛知	名古屋鉄道B	26	58.90	85	90	92.5×	105	110 ×	110 ×	90	105	195
10	平井 義信	滋賀	木村機械建設	20	58.95	85	90	95 ×	105	110 ×	110 ×	90	105	195

67.5kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	水野 剛	愛知	新興社	22	66.40	105	110 ×	110	140	147.5×	150 ×	110	140	250
2	熊崎 正幸	愛知	トヨタ自動車	30	66.60	105	112.5×	115 ×	130	135 ×	135	105	135	240
3	河重 浩司	広島	東洋シート	30	66.65	105 ×	105	110	130	132.5×	132.5×	110	130	240
4	関 正男	栃木	昭和アルミA	40	67.15	102.5	107.5×	107.5	120	127.5	130 ×	107.5	127.5	235
5	追抱 昭彦	大阪	内山商事	23	67.00	95	100	102.5×	120	127.5	130 ×	100	127.5	227.5
6	小泉 和則	福島	ゼビオ	18	65.05	95 ×	95 ×	95	115	120 ×	120	95	120	215
7	畑中 昌徳	奈良	大和ガス	20	60.00	90	95	97.5×	115	120 ×	120	95	120	215
8	星 尚之	宮城	東北リコー	19	66.10	87.5	92.5×	92.5	115 ×	115	120	92.5	120	212.5
9	宮田 秀樹	埼玉	三菱菱和会	21	66.80	90	95 ×	95	115 ×	115	117.5	95	117.5	212.5
10	中嶋 誠次	和歌山	関西電力	21	65.25	97.5	102.5×	102.5×	112.5	117.5×	117.5×	97.5	112.5	210

75kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	知念 秀樹	大阪	大阪信用金庫	26	73.70	115	120 ×	120	150	155	160 ×	120	155	275
2	太田 淳一	福島	ゼビオ	24	71.60	105	110	115 ×	135	140	145	110	145	255
3	氏家 康範	岡山	松下ビデオ	22	72.05	105	110	112.5	130 ×	130	132.5×	112.5	130	242.5
4	渡辺 光弘	北海道	ＪＲ北海道	30	73.00	105	107.5×	107.5×	130	135 ×	キ	105	130	235
5	原 嘉明	広島	ニッポー	20	74.90	105	110 ×	110 ×	125	130	132.5×	105	130	235
6	渡辺 博行	愛知	名古屋鉄道A	28	74.25	95	100	102.5×	125	130	132.5×	100	130	230
7	後藤 秀則	愛知	トヨタ自動車	41	73.85	100	105 ×	105 ×	120 ×	120	125	100	125	225
8	渡辺 晃治	宮城	東北リコー	29	73.70	92.5	97.5	102.5	120	125 ×	127.5×	102.5	120	222.5
9	長尾 毅	鳥取	吉川組	21	73.50	95	100 ×	100 ×	125	130 ×	130 ×	95	125	220
10	永野 幸司	岡山	川崎製鉄水島	20	73.75	90	95 ×	95	120	125	127.5×	95	125	220

82.5kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	加納 修	神奈川	フジタ	31	82.05	115	122.5×	122.5 ×	165	172.5×	175 ×	115	165	280
2	郷原 光明	愛知	名古屋鉄道A	23	75.35	105	110	112.5	135	140	145	112.5	145	257.5
3	服部 暁彦	和歌山	内山商事	24	82.25	110	115 ×	115	135	140	142.5	115	142.5	257.5

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
4	鹿野 満	愛知	トヨタ自動車	20	81.60	110	115 ×	115 ×	132.5	137.5×	137.5	110	137.5	247.5
5	北島 琢志	兵庫	ﾍﾞｰﾘﾝｶﾞｰｲﾝｸﾞﾙ	23	81.65	110 ×	110	115 ×	135	140 ×	140 ×	110	135	245
6	沼田 忠義	宮城	東北リコー	19	78.35	102.5	107.5	110 ×	132.5	137.5×	140 ×	107.5	132.5	240
7	渡辺 英一	宮城	東北リコー	27	78.65	105	110 ×	110 ×	135	142.5×	142.5×	105	135	240
8	幾島 稔	神奈川	日清製粉	23	79.30	105	110	112.5×	130	135 ×	135 ×	110	130	240
9	高木 誠	福島	呉羽化学工業	22	78.50	100	105	107.5×	120	125	130	105	130	235
10	中村 潤	神奈川	太陽機械	24	79.25	100	105 ×	105 ×	125	130 ×	130 ×	100	125	225
90kg級														
1	白石 雅好	群馬	上毛ｼﾙｸﾌﾟﾗｻﾞ	26	86.20	110	120	130 ×	150	160 ×	160	120	160	280
2	永松 誠	大阪	内山商事	24	88.50	120 ×	120	125 ×	150	155	160 ×	120	155	275
3	沖 良幸	和歌山	大栄商事	23	84.85	115	120	125	145	150 ×	150 ×	125	145	270
4	谷 延亮	三重	コスモ石油	23	86.60	105	115 ×	115	145	150 ×	150	115	150	265
5	関口 正朗	東京	藤弥	25	87.50	107.5×	110	115	140 ×	145 ×	145	115	145	260
6	関 幸男	埼玉	関板金	23	85.50	110	115	117.5×	140 ×	140 ×	140	115	140	255
7	鈴木 宗徹	福島	ゼビオ	23	85.75	110	120	130 ×	135	キ	―	120	135	255
8	中本 勇次	奈良	村島硝子商事	25	84.00	100	105	110 ×	130	135	140 ×	105	135	240
9	皆川 孝憲	宮城	東北リコー	21	83.35	100	105 ×	105 ×	125	127.5	135 ×	100	127.5	227.5
10	佐々木幸則	愛媛	一宮ｸﾞﾙｰﾌﾟWL	24	87.35	100	102.5×	102.5×	125	127.5×	キ	100	125	225
100kg級														
1	山神 裕康	三重	紀平合板	23	90.20	120	125 ×	125 ×	167.5○	175 ×	175 ○	120	175 ○	295 △
2	岩田 裕次	岡山	丸運	23	91.65	120	125	130 △	150	155	160 ×	130 △	155	285
3	西野 利彦	岐阜	西野薬局	31	98.35	115	120	122.5	150	155	157.5×	122.5	155	277.5
4	吉野 賢二	宮城	東北リコー	30	94.90	110	115 ×	115	140	145	150 ×	115	145	260
5	植田 貢	京都	城南開発興業	29	90.40	110	115 ×	115 ×	140	145 ×	キ	110	140	250
6	篠原 正人	栃木	昭和アルミA	23	96.85	110	115	120 ×	130	140 ×	140 ×	115	130	245
7	村田 利幸	栃木	富士通小山	19	95.00	100 ×	100	105	125	130	135 ×	105	130	235
8	奥村 昌利	愛知	名古屋鉄道A	19	97.65	100	110 ×	110 ×	130	135	140 ×	100	135	235
110kg級														
1	山田 一広	滋賀	いかだち食堂	30	108.85	120	130 ×	132.5	150	160	175	132.5	175	307.5
2	有馬要一郎	群馬	GS日本電池	27	105.80	110 ×	110	115 ×	150	155	160 ×	110	155	265
3	中村 克	愛知	トヨタ自動車	25	101.05	105	110 ×	110	135 ×	135	142.5	110	142.5	252.5
4	尾上 純仁	愛知	名古屋鉄道A	22	100.05	100	105	110 ×	125	130	135	105	135	240
+110kg級														
1	加藤 浩樹	滋賀	木村機械建設	23	140.60	130	135 ×	135	165	172.5○	177.5○	135	177.5○	312.5○
2	佐藤 一	秋田	黒澤塗装	24	115.75	130	140 ○	142.5×	170 ×	170 △	177.5×	140 ○	170 △	310 ○
3	妹尾 茂治	神奈川	太陽機械	24	113.10	110	115 ×	115 ×	130	140 ×	140 ×	110	130	240
4	能勢 政明	滋賀	いかだち食堂	23	128.65	100	105	112.5×	130	140 ×	145 ×	105	130	235

実業団団体得点表

団体名	52	56	60	67.5	75	82.5	90	100	110	+110	得点合計	順位
名古屋鉄道A	7	5			7	9・4		5	7		44	1
トヨタ自動車		9		9・1	6	7			9		41	2
東北リコー				3・2	5・4	6・5	7	9			41	3
昭和アルミA	9		6	6	2	3		7			33	4
ゼビオ				5	9		9				23	5
東洋シート			9・4	7							20	6
一宮グループ		7					6				13	7
大和ガス			7	4		2					13	8
名古屋鉄道B		4	5		3・1						13	9
富士通小山		6						6			12	10
昭和アルミB		3									3	11
日本電池												

第１０回全日本マスターズ選手権権大会

４３才、三石・下坂 好記録で全種目大会新！

全日本マスターズ選手権大会が行なわれるようになってから、今大会は丁度10回目の記念すべき大会を迎えるに至った。

記録面では、数々の大会新記録が誕生、その中でも、90kg級三石悦雄(八千代松陰高・教)110kg級下坂義昭(能代工業高・教)の両Ｃクラス優勝者が、レベルの高い記録で三種目全種目の大会新記録を樹立、注目を集めた。

＜52kg級＞

－Ｂクラス－

出場者１名ながら、スナッチ巧者の堀越武(昭和アルミ)は、順調に65kgからスタートしたが、２、３本目の70kgには惜しくも失敗。しかし、ジャークでは大会新の75kgのスタートを難なく成功、２本目に挑戦した80kgにも見事成功、トータルも145kgの大会新をマークして優勝した。

－Ｃクラス－

出場はともに関西の藤本進(守口市立八雲小・教)と、近藤稔(大阪郵便局)の２人のみであった。

藤本はスナツチ70kg、ジャーク85kg、トータル155kgを記録、近藤を大きく引き離し優勝した。ジャークでは第３試技で失敗はしたものの90kgに挑戦、重量に対する意地を見せた。

＜56kg級＞

－Ａクラス－

加藤康司(三晃堂書店)、由井勝夫(Ｋ・Ｋ不二越)の２人の接戦は、年令を考慮すると両者共大健闘、トータル110kgで並んだが、67才の今大会最年長の加藤が“若いモンにゃ負けん！”の気迫で、体重差で由井を下した。

－Ｂクラス－

奥村京三(スーパーヒカリ屋)と、真下昇(真栄工業)が、ともにスナッチ55kgに成功、ジャーク勝負となったが、75kgに成功した奥村が優勝。

本来ならば優勝候補筆頭の山元治(山元電器)は、スナッチ70kgからスタートしたがいずれも失敗、残念ながら失格してしまった。

－Ｃクラス－

吉井実行(高崎市役所)と、深味正三(日鋼検査サービス)が対決。深味は５本成功でトータル182.5kgを挙げよく健闘したが、若さと潜在的力量に勝る吉井が、スナッチ１発、ジャーク１発成功のみ、内容は“負け”ではあったがトータル185kgで逃げきりの優勝を果たした。

＜60kg級＞

－Ａクラス－

出場１名の大橋弘實(サンメッセ)が、パーフェクトで、スナッチ67.5kg、ジャーク87.5kg、トータル155kgを記録した。普段は審判等で、各大会で貢献している大橋氏ではあるが、年に１度の自分のための全国大会でパーフェクトを演じ「楽しむためのマスターズ」の真髄を披露した。

－Ｂクラス－

出場１名の関野武(梅村自動車)が、スナッチ65kg、ジャーク75kgを４本成功で挙げ優勝した。

－Ｃクラス－

“ウエイトリフティングの町士別”の営林署に勤務の遠山善美が、スナッチ95kg、ジャーク110kg、トータル205kgをマーク、２位以下に27.5kgの大差をつけて優勝した。

＜67.5kg級＞

－Ａクラス－

古賀弘(西武石油商事)、村本鉄也(村本製作所)、今野澄男(三井生命)、米田久男(湖北総合病院)の、いずれもＡクラスとしては若い年代の戦いが繰り広げられたが、実績に勝る古賀がスナッチ90kg、ジャーク110kg、トータル200kgで順当に優勝した。

－Ｂクラス－

平成６年に広島アジア大会を控え、その準備に大わらわの地元の真野正(真野商店)が、トータル205kgで優勝。２位には杉原敬蔵(住商液化ガス)らと接戦の末、国体記念杯女子競技に出場の教え子達の見守る中、見事に模範的試合内容で食い込んだ。

－Ｃクラス－

出場選手６人中、平成３年には国体選手として出場の46才の高見明男(富山市役所)が、スナッチ105kg、ジャーク125kgに成功し、トータル230kgで優勝した。

＜75kg級＞
－Ａクラス－
前川正喜(往時製紙)は、55才ながらバランスのとれた体格で、スナッチ３本目に無理のないフォームで大会タイの75kgに成功、ジャークでも大会タイの92.5kgからスタートして95kg、97.5kgと大会新を連発、パーフェクト試合でトータルも大会新の172.5kgをマークして優勝。
また、加藤忠吉(一宮グループ)は、スナッチ75kgを挙げ前川に並んだが、ジャークの追込みで95kg、97.5kgに失敗、前川に逃げきられ２位に入賞した。
－Ｂクラス－
実力で一歩先んじる竹下彰彦(秋永製作所)が、ジャークで３本成功の大会タイ115kgを挙げ圧勝した。
－Ｃクラス－
金子耕二(金子商事)が、スナッチ105kg、ジャーク大会タイの142.5kgで圧勝。勢いに乗ってジャークの３本目に145kgの大会新を狙ったがクリーンで失敗した。

＜82.5kg級＞
－Ａクラス－
根岸信夫(群馬塩業)が56才の年令を感じさせない元気さで、スナッチ70kg、ジャーク90kg、トータル190kgの、いずれも大会タイ記録を挙げ、パーフェクト試合で優勝。
－Ｂクラス－
このクラスは、出場者全員の実力が、ことにスナッチにおいて大差がなく、トップ争いが大変面白かった。結局、スピードのあるきれいなフォームで、大会新の85kgを挙げた佐々木大(日本電気)が他をリードした。
体重がもっとも重い佐々木はジャークで油断できなかったが、適正な試技展開を見せ、３本成功の112.5kgを挙上、117.5kgで体重差逆転を狙った児玉雅亘(児玉ビル)を振り切って優勝した。
－Ｃクラス－
スナッチ、ジャークともに２本づつ、堅実に決めトータル235kgをマークした、平成４年度国体選手の佐藤治清(岐阜交通官制センター)に対し、牧野雄児(伊勢丹)は、スナッチ、ジャークともに１本ずつ成功、優勝ラインを固めた後は、自己の目標あるいは大会記録への挑戦に賭け、積極的にトライしたが失敗した。

＜90kg級＞
－Ａクラス－
国内外のマスターズの常連、武藤久太(日本文理大学)が、スナッチ、ジャークともにいずれも５kgジャンプで、60kgと80kgに成功、トータル140kgで優勝した。しかも、ジャークでは懐かしいスプリットクリーンを披露し、場内を沸かせた。
－Ｂクラス－
中村敏(金沢市立工業高校･教)は、スナッチ100kgの大会タイを記録し、ジャークでは確実に２本目に120kgを挙げた後、一気に127.5kgの大会新記録に挑み、見事なフォームでこれに成功、トータルでも227.5kgの大会新記録を樹立し、優勝に花を添えた。
－Ｃクラス－
このクラスは、国体でも今だにポイントを稼げる、実力者の三石悦雄(八千代松陰高･教)の一人舞台であった。
スナッチのスタートで110kgを軽く決めた後、２本目は大会新の120kgを中ハイで、３本目125kgも余裕を持って成功、さらに大会記録を更新した。
ジャークも２本目に147.5kgの大会新記録に成功、トータルでも272.5kgの大会新記録を樹立、全種目の大会記録を一新した。

＜100kg級＞
－Ａクラス－
藤原秋雄(当別高･教)が、パーフェクト試合でスナッチ72.5kg(大会新)、ジャーク85kg(大会タイ)、トータル157.5kg(大会新)で優勝。
－Ｂクラス－
記録保持者大森康正(京都山科消防署)が、スナッチで大会新の105kgを樹立したものの、ジャークでは140kg(大会新)のスタートを切り、いずれも失敗、失格に場内は残念がった。
－Ｃクラス－
大本命の下坂義昭が110kg級に上がったため、寺田泰夫(ユアサ電池サービス)が浮上、安定した試合運びで優勝をモノにした。

＜110kg級＞
－Ａクラス－
下坂義昭(能代工業高･教)と、岡本実(茨城東高･教)の２人が出場。
岡本はよく健闘してスナッチ97.5kg、ジャーク122.5kg、トータル220kgと、全種目で大会新を樹立したが、後から出てきた下坂がすべて大幅に記録を塗り替えてしまった。
下坂は120kg、130kgと余裕のある試技で成功 135kgはやや引き切れず惜しくも失敗。ジャークも同様に150kg、160kgをクリーン、差しともに軽く見事に成功したが、165kgはクリーンの受けで失敗した。もちろんトータルは大幅に岡本の記録を更新すること70kgの大会新290kgを樹立した。
下坂はこの結果100kg級と110kg級両階級の記録保持者となった。

60kg級Ａ優勝の大橋弘實(サンメッセ)、ジャークベスト87.5kg。

75kg級Ａ優勝の前川正喜(王子製紙)、ジャーク95kg大会新樹立の瞬間。続く第３試技で97.5kgに成功、大会記録をさらに５kg更新した。

82.5kg級Ｂ優勝の佐々木大(日本電池)ジャーク112.5kg大会新に成功。上半身の発達が目立つ。

66才の武藤久太(日本文理大)、今回は90kg級Ａでパーフェクト試合、ジャーク80kgを挙上した。

大会新を連発した90kg級C優勝の三石悦雄(八千代松陰高・教)、中スナツチで120kgを軽く挙げ立ち上がるところ、この後125kgも成功。

熱烈なマスターズリフター大森康正(山科消防署)は、100kg級Bに出場、スナッチ105kgに成功したが、ジャークで惜しくも失格。

三石とともに同年(43才)の110kg級C優勝の下坂義昭(能代工高・教)も、大会新を続出させた。スナッチ130kgを頭上に受け立ち上がろうとする瞬間。

第１０回全日本マスターズ選手権大会

● 平成4年11月6日～8日　● 徳島県鳴門市立中学校屋内運動場

52kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
B 1	堀越　武	栃木	昭和アルミニウム	49	51.65	65	70 ×	70 ×	75 ○	80	キ	65	80 ○	145 ○
C 1	藤本　進	大阪	八雲小.教	43	52.00	65	70	72.5×	80	85	90 ×	70	85	155
C 2	近藤　稔	兵庫	大阪郵便局	45	50.00	57.5	62.5×	62.5	70	75 ×	75 ×	62.5	70	132.5

56kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
A 1	加藤　康司	新潟	三見堂書店	67	52.35	42.5	47.5	50 ×	55	60	62.5	47.5	62.5	110
A 2	由井　勝夫	富山	不二越	60	54.85	45	50 ×	50 ×	60	65 ×	65 △	45	65 △	110
B 1	奥村　京三	滋賀	スーパーセカ屋	48	54.70	50	55 ×	55	70	75	80 ×	55	75	130
B 2	真下　昇	群馬	真栄工業	52	55.25	50	52.5	55	65	70	75 ×	55	70	125
C 1	吉井　実行	群馬	高崎市役所	41	55.85	80 ×	80	85 ×	105 ○	107.5×	107.5×	80	105 ○	185
C 2	深味　正三	北海道	日鋼検査サービス	46	55.50	75	80	82.5	95	100	105 ×	82.5	100	182.5
C 3	広瀬　直和	福井	福井市役所	47	55.80	62.5	67.5×	70 ×	75	80	85 ×	62.5	80	142.5
C 4	田中　光男	三重	旭化成工業	47	53.85	50	57.5	62.5	65	72.5	77.5	62.5	77.5	140
C 5	田部井英明	群馬	山田製作所	40	55.40	55	60	62.5×	75	80	82.5×	60	80	140

60kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
A 1	大橋　弘實	岐阜	サンメッセ	55	59.85	60	65	67.5	80	85	87.5	67.5	87.5	155
B 2	関野　武	大分	梅村自動車	52	59.45	60 ×	60	65	70	75	80 ×	65	75	140
C 1	遠山　善美	北海道	士別営林署	43	59.60	85	90	95	105	110	115 ×	95	110	205
C 2	畑中　正博	徳島	マルナカ	40	59.60	75	80	82.5	90	95	97.5×	82.5	95	177.5
C 3	門前　光一	広島	東洋シート	43	59.65	65	70	72.5×	85	90	95 ×	70	90	160

67.5kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
A 1	古賀　弘	埼玉	西武石油商事	55	66.95	85	90	92.5×	105	110	115 ×	90	110	200
A 2	村本　鉄也	熊本	村本製作所	55	66.70	75	80	85 ×	90	95	100	80	100	180
A 3	今野　澄男	北海道	三井生命	55	67.05	75	80	82.5×	95	100	102.5×	80	100	180
A 4	米田　久男	滋賀	湖北総合病院	56	63.55	60	70 ×	70 ×	80	85	90	60	90	150
B 1	真野　正	広島	真野商店	51	67.10	95	97.5×	97.5×	105	110	115 ×	95	110	205
B 2	森山　利章	兵庫	尼崎小田小.教	50	67.10	72.5	77.5	80	100	105	107.5×	80	105	185
B 3	杉原　敬蔵	和歌山	住商液化ガス	53	66.30	75	80 ×	80	100	105 ×	107.5×	80	100	180
B 4	川崎　英俊	神奈川	トビデオ企画	48	67.10	70	75	77.5×	95	100	102.5×	75	100	175
B 5	諏訪　忠治	熊本	諏訪精油	48	66.85	75	82.5×	82.5	87.5	92.5×	95 ×	82.5	87.5	170
B 6	蔵田　昭男	兵庫	三木建設	48	66.85	70	75 ×	75	85	90 ×	90 ×	75	85	160
B 7	中村　隆	岐阜	平井精密	52	64.95	45	47.5×	47.5	55	60	62.5	47.5	62.5	110
C 1	高見　明男	富山	富山市役所	46	67.20	100	105	110 ×	125 ×	125 ×	125	105	125	230
C 2	高倉　隆人	大分	日田市役所	43	67.20	95	100 ×	100	120	125 ×	125 ×	100	120	220
C 3	大橋　純一	岐阜	大橋建設	43	67.10	92.5	95	97.5	110	115	117.5×	97.5	115	212.5
C 4	岡　幸次郎	東京	スポーツ治療院	44	67.30	80	85	87.5	95	100	102.5	87.5	102.5	190
C 5	大湾　朝達	沖縄	スポークラブフェローズ	41	65.25	80	85	87.5×	102.5	105 ×	105 ×	85	102.5	187.5
C 6	大高　正夫	神奈川	東京宏栄	43	67.00	75	80	85 ×	95	100	102.5	80	102.5	182.5
C 7	岡野　忠雄	神奈川	カールツァイス	44	64.55	70	75	77.5×	95	100	102.5×	75	100	175
C 8	宮崎　晴夫	群馬	群馬包装トーフ	40	66.10	72.5	77.5×	77.5×	87.5	92.5×	92.5×	72.5	87.5	160

75kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
A 1	前川　正喜	北海道	王子製紙	55	69.85	70	72.5	75 △	92.5△	95 ○	97.5○	75 △	97.5○	172.5○
A 2	加藤　忠吉	愛媛	一宮グループ	56	74.75	70	75 ×	75 △	87.5	95 ×	97.5×	75 △	87.5	162.5
A 3	佐々木　厳	京都	日新電機	58	68.50	67.5	70 ×	70 ×	87.5	90	92.5△	67.5	92.5△	160
B 1	竹下　彰彦	兵庫	秋永製作所	48	73.05	90	95 ×	95 ×	105	110	115 △	90	115 △	205
B 2	一宮　英昭	大分	別大合タクシー	49	71.65	82.5	85 ×	85	107.5	110 ×	110 ×	85	107.5	192.5
B 3	高橋　積雄	群馬	高崎市役所	54	72.05	80	85	87.5	100	107.5×	107.5×	87.5	100	187.5
B 4	芝村　好史	和歌山	ノーリツ鋼機	51	70.60	60	70	72.5	85	95	100 ×	72.5	95	167.5
C 1	金子　耕二	大阪	金子商事	45	74.10	102.5	105	107.5×	135	142.5△	145 ×	105	142.5△	247.5
C 2	岡田　隆	山梨	甲府消防本部	43	72.80	95	100 ×	100	120	130 ×	キ	100	120	220

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
C 3	宮崎 弘	兵庫	大進工業	45	73.30	95	97.5×	97.5	110	115	125 ×	97.5	115	212.5
C 4	田島 俊信	大阪	市教育委員会	45	70.00	82.5	87.5	90 ×	110	115	125 ×	87.5	115	202.5
C 5	鞠調 信一	東京	早稲田大	43	74.35	80	85	87.5	107.5	112.5×	112.5×	87.5	107.5	195
C 6	藤阪 光一	兵庫	県WL協会	41	73.65	75	80	82.5	95	100	105	82.5	105	187.5
C 7	野木誠一郎	大分	野木建設	43	73.35	75	80	85 ×	95	100	105 ×	80	100	180

82.5kg級

A 1	根岸 信夫	群馬	群馬塩業	56	76.80	60	65	70 △	80	85	90 △	70 △	90 △	160 △
A 2	柴崎 総七	東京	竹中工務店	57	78.40	50	55	60 ×	65	70	75	55	75	130
B 1	佐々木 大	京都	日本電池	49	81.35	80 △	85 ×	85 ○	105	110	112.5△	85 ○	112.5△	197.5○
B 2	兒玉 雅旦	宮崎	兒玉ビル	51	77.15	75	80 ×	80 △	105	110	117.5×	80 △	110	190
B 3	飯野 茂夫	栃木	ヨロズ	48	76.70	70	75	77.5	100	107.5	112.5×	77.5	107.5	185
B 4	岡住 清	群馬	ｶｶﾞﾐﾌｫｰﾄ	51	76.15	77.5	82.5×	82.5○	97.5	102.5×	102.5×	82.5○	97.5	180
B 5	中村 勤	岡山	レンゴー	53	75.30	70	75	80 △	90	95	102.5×	80 △	95	175
C 1	牧野 雄児	東京	伊勢丹	43	78.90	107.5	112.5×	112.5×	137.5×	137.5	147.5×	107.5	137.5	245
C 2	佐藤 治清	岐阜	交通管制ｾﾝﾀｰ	41	81.65	100	105	107.5×	125	130	132.5×	105	130	235
C 3	高橋 一夫	宮城	東北リコー	46	79.30	90	92.5	95	120	125	130 ×	95	125	220
C 4	本多 正民	岐阜	日本両毛製壜	44	77.25	90	95	100 ×	115	120 ×	120	95	120	215
C 5	上原 博之	大阪	タキヤ商事	44	75.20	85	90 ×	90 ×	110	115	120 ×	85	115	200
C 6	鶴田 徹夫	東京	伊勢丹	42	82.05	80 ×	80	85 ×	100	105 ×	105 ×	80	100	180

90kg級

A 1	武藤 久太	大分	日本文理大	66	87.10	50	55	60	65	75	80	60	80	140
B 1	中村 敏	石川	金沢市立工高	49	88.15	95	100 ×	100 △	115	120	127.5○	100 △	127.5○	227.5○
B 2	森本 圭助	和歌山	東明館	53	82.80	60	70	75 ×	90	95	100 ×	70	95	165
B 3	秋山 正雄	青森	八戸市庁	49	83.95	70	80 ×	80 ×	90	95	102.5×	70	95	165
C 1	三石 悦雄	千葉	八千代松陰高	43	87.70	110	120 ○	125 ○	135	147.5○	キ	125 ○	147.5○	272.5○
C 2	藪田 雄一	神奈川	太陽機械	43	83.35	102.5	107.5×	107.5	140 ×	140 ×	140	107.5	140	247.5
C 3	嶋田 清弓	熊本	金岡建機	43	82.55	95	100	105 ×	115	120 ×	120	100	120	220
C 4	浜野 松男	富山	富山工高専.教	43	82.55	92.5	97.5×	97.5×	110	115 ×	115	92.5	115	207.5
C 5	渡辺 悦朗	鳥取	境港市立中.教	41	83.50	80	90	95 ×	105 ×	105	112.5	90	112.5	202.5
C 6	竹下 熙雄	群馬	ミサワホーム	43	86.30	75	85	90	100	105	112.5	90	112.5	202.5
C 7	谷田部利寛	東京	谷田部書店	41	83.25	80 ×	80	85 ×	100	105	107.5×	80	105	185

100kg級

A 1	藤原 秋雄	北海道	当別高校.教	57	90.70	60	65	72.5○	75	80	85 △	72.5○	85 △	157.5○
C 1	寺田 泰夫	和歌山	ｴﾌﾟ電池ｻｰﾋﾞｽ	42	98.80	90 ×	90	100	120	125	キ	100	125	225
C 2	安部 登	神奈川	創商	43	90.90	87.5	92.5×	92.5	110	115	117.5×	92.5	115	207.5
C 3	荒本 厚三	兵庫	川西市役所	42	97.45	80	85	90	110	115 ×	115	90	115	205

110kg級

C 1	下坂 義昭	秋田	能代工高.教	42	102.70	120 ○	130 ○	135 ×	150 ○	160 ○	165 ×	130 ○	160 ○	290 ○
C 2	岡本 実	茨城	茨城東高.教	41	101.70	92.5	97.5○	100 ×	110	120 △	122.5○	97.5○	122.5○	220 ○

東四国国体記念杯女子競技大会

最多の79名が出場
斉藤(48) 長谷場(67.5)ら
7日本新樹立！

今大会は、全階級合わせて79名が出場、女子競技としては史上最多の出場者数を数えるに至った。もっとも出場者が多かったのは52kg級の、一般・高校合わせて17名であったが作戦の面白さ、ウォームアップのもっていき方、コーチやセコンドとの連係等々、試合らしい試合の何かをウーマンリフター達は感じたであろう。

＜44kg級＞

－高校の部－

大阪産業大高の今岡益美が、1年生ながらスナッチ50kg、ジャーク65kgに成功し2位以下に22.5kgの差をつける、トータル115kgで優勝した。

－一般の部－

48kg級から階級を下げた田中智子(埼玉短大･教)と、今真紀子(埼玉短大)の師弟対決となった。

48kg級では60kg以上のスナッチをする田中も、44kg級では57.5kgを挙げきれなかったがチョッピリ不満の55kgを挙げた。これに対し師匠に追いつこうと今も55kgに挑戦したが失敗、5kg離された。

せめてジャークで師匠に“恩返し”をと、田中が挙げた75kgに今も第3試技で挑戦、追いかけたが失敗、田中のトータル130kgに10kg及ばなかった。

＜48kg級＞

－高校の部－

44kg級の今真紀子の妹、昌子(埼玉栄高)と長谷川陽子(三木東高)の戦いとなった。

スナッチで42.5kgのスタート1本に終わった長谷川に対し、今は3本成功で50kgを挙げた。続くジャークでは2人とも65kgに並んだが、スナッチ7.5kgの“貯金”を持つ今が逃げきり勝ちした。

－一般の部－

軽量級のトップリフター斉藤さと美(日体大)が、パーフェクト試合でスナッチ67.5kg(日本タイ)、ジャーク87.5kg(日本新)、トータル155kg(日本新)の、素晴らしい記録で優勝を飾った。

＜52kg級＞

－高校の部－

平成4年の春の高校選抜で最優秀選手賞を獲得した高橋奏(埼玉栄)が、スナッチ70kg、ジャーク90kgを挙げ、一般の部優勝者ベテラン植村ひろみの、トータル記録にあと5kgに迫る好記録で優勝した。

また、諏訪治子(鎮西高)、佐々木香奈子(埼玉栄高)、佐藤久美子(舞子高)ら、3人の15才ヤングが出場したが、諏訪がトータル137.5kgで2位、佐々木が122.5kgで4位、佐藤が97.5kgで6位と健闘した。

－一般の部－

日本記録保持者の植村ひろみ(京都府体育協会)が、トータル170kg台の日本新記録を目指すスナッチ70kgからのスタートを切ったが1本成功のみにとどまり、ジャーク3本目に95kgの日本タイを挙げたが、トータル165kgの彼女自身満足出来ない記録で終わった。

＜56kg級＞

－高校の部－

石戸恵子(埼玉栄高)がトータル165kgのまずまずの記録で優勝したが、ジャークの3本目成功の95kgの、そのバネのある体から、100kgはすぐ手が届きそうな印象であった。

また、パーフェクトで2位の舘野祐子(小山高)は、特に、ジャークでの、ゆったりしたディップ、真っすぐな突き上げ、安定したスプリットと、お手本のような“小山ジャーク”で72.5kgを見事に成功させ、監督の小菅先生を大喜びさせた。

－一般の部－

阿部真美、安田直子の日体大同級生同士の対決となった。

スナッチ3本目に75kgをとった安田の後に阿部は2本目に77.5kgの日本タイに成功、ジ

ャークでは、安田が95kgを挙げたが、阿部は３本目で植村ひろみの日本記録に並ぶ100kgの日本タイに成功、結局、安田に7.5kgの差をつけるトータル177.5kgで優勝した。

＜60kg級＞
－高校の部－
中学時代からウエイトリフティングを始めた友松めぐ(埼玉栄高)と、新鋭の仲嘉真理(沖縄尚学高)の対決となった。
仲嘉はバネがありながら、やや未完成なフォームのため、スナッチは62.5kgに終わり、一方、友松は２本目に70kgを挙げ、仲嘉に7.5kgのリードを奪った。
ジャークでは友松は１本目の85kg成功のみにとどまってしまったが、仲嘉は力強さを発揮して３本成功の87.5kgをマーク、結局、トータル５kg差で負けはしたものの、１年生ながら友松をおびやかす存在となった。
－一般の部－
高校時代に柔道をしていた高橋百合子(埼玉短大)が、経験の浅ささからか、スナッチ、ジャークともに１本ずつ成功のみに甘んじたものの、トータル167.5kgで優勝した。これからが楽しみな選手である。

＜67.5kg級＞
－高校の部－
西山陽(大阪工大高)、塩屋雅恵(埼玉栄高)佐藤志穂(羽黒高)の３人の争いとなった。
スナッチで西山と佐藤の２人はともに３本成功の60kgに並んだが、塩屋はやっと３本目に55kgをとった。
ジャークに入り、72.5kgの今ひとつの記録でトータル132.5kgに終わった佐藤に対し、塩屋は３本目の77.5kgで体重差で佐藤の上位に割り込み、さらにジャークでも順調に失敗なしで77.5kgに成功した西山が、トータル137.5kgで、塩屋に５kgの差をつけ優勝した。
経験、力量において西山より上と見られていた塩屋であったが、成功率の悪さが最後までひびいた。
－一般の部－
日本最強ウーマンリフター、長谷場久美(埼玉栄高･教)が、スナッチで93kgの日本新記録を樹立、順調な滑りだしを見せた。
しかし、ジャークではいつも１～２本目の失敗が少ない長谷場が、珍しく１本目の107.5kgに失敗、２本目できっちり押え、３本目の112.5kgも成功し、トータル205kgの日本タイ記録にまとめ上げ、２位の安宅あかね(日体大)に35kgの差をつけ優勝した。

＜75kg級＞
－高校の部－
中野由紀(谷村工高)が、スナッチ52.5kg、ジャーク70kg、トータル122.5kgで優勝。２位の佐藤多紀子(酒田北高)のトータルは112.5kgは15才、これからが期待だ……。
－一般の部－
翁長真由美(日体大)が、ジャーク100kgに成功、トータルで２位以下に55kgの大差をつけて楽勝した。

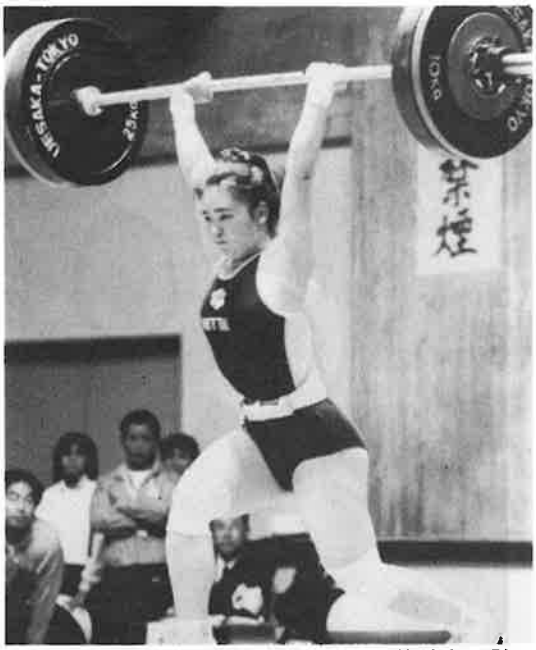
＜82.5kg級＞
－高校の部－
新井深雪(埼玉栄高)と、福本裕華子(尼崎小田高)両者の対決となった。
福本はスナッチ１本目に65kgを上げた後、一気に7.5kg増量72.5kgに挑んだが失敗、さらに勝負に出て2.5kg増量の、75kgに挑戦したがこれにも失敗、特別試技では70.5kgの日本新に成功はしたが、新井につけられたスナッチ５kgの差は大きかった。
ジャークでは、堅実策に切り替え95kgの日本タイを挙げ、あるいはのチャンスを期待したいところであったが、新井は２本目に97.5kgの日本新記録を樹立、福本の望みを断ち切り、トータル167.5kgの日本新で優勝した。負けたとはいえ福本のトータル160kgは日本タイであった。
福本に作戦的な悔いが残るところであったが、両者の記録への真剣な挑戦に、場内は静まりかえるほどの気迫であった。
－一般の部－
エントリーなし。

＜＋82.5kg級＞
－高校の部－
今井玲子(尼崎小田高)が、スナッチ50kg、ジャーク67.5kg、トータル117.5kgで優勝。２位の広瀬美紀(瀬戸窯業高)は、スナッチ１本のみ成功で50kgを挙げ今井に並んだが、経験不足か、ジャークも１本成功の60kgに終わった。
－一般の部－
１人出場の山下恵美子(関東トナミ運輸)がスナッチ２本目に65kgの日本タイ、３本目に67.5kgの日本新を樹立、トータル157.5kgを目指すであろうと推定したところ、ジャークのスタートの85kgでつまずき、３本目に同重量を成功、惜しくもトータル記録更新は挑めなかった。

一般44kg級優勝田中智子(埼玉短大・教)、教え子の成長に煽られながらも、ジャーク75kgに成功。

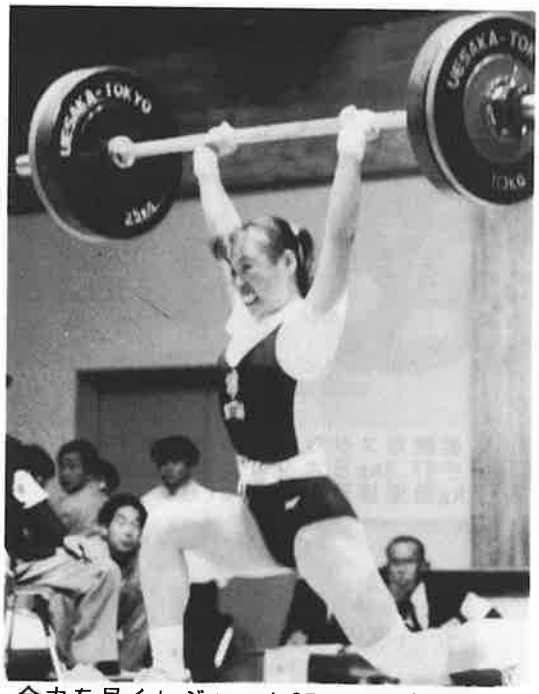
柔軟なスクワット姿勢でスナッチ67.5kg日本タイ成功の一般48kg級優勝斎藤さと美(日体大)。

高校52kg級優勝高橋奏(埼玉栄高)、健闘のスナッチ70kg成功。



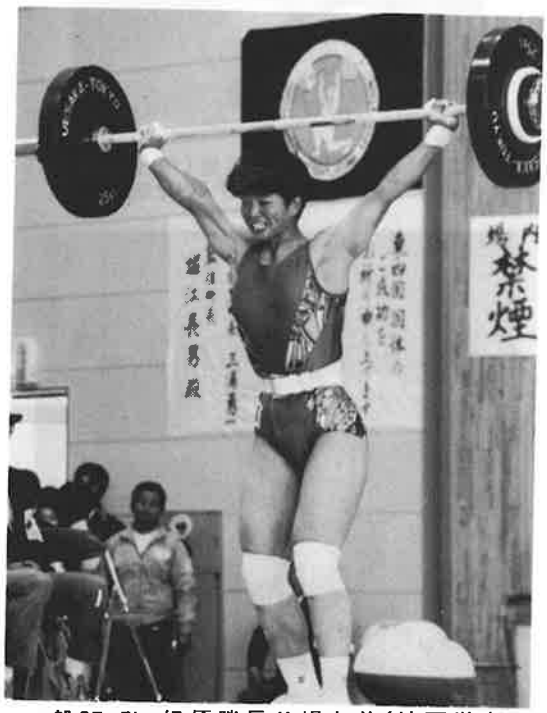
一般56kg級優勝の阿部真美(日体大)、踏み込み足に重心をかけるスプリットで、97.5kgに成功。

惜しくも失敗した97.5kg、高校の高橋に迫られた一般52kg級優勝の植村ひろみ(京都府体協)。



全力を尽くしジャーク97.5kgを支える一般56kg級２位安田直子(日体大)、つぶされ気味で失敗。

高校82.5kg級優勝新井深雪(埼玉栄高)、ジャーク97.5kg日本新を樹立！



一般67.5kg級優勝長谷場久美(埼玉栄高・教)、自らの日本記録を0.5kg更新するスナッチ93kgの日本新に成功。

高校82.5kg級２位福本裕華子(尼崎小田高)、新井に負けじと健闘、ジャーク95kg日本タイを挙げる。

東四国国体記念杯女子競技大会

● 平成4年11月6日～8日　● 徳島県藍住中学校屋内運動場

【一般の部】

44kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	田中 智子	埼玉	埼玉短大.教	28	43.80	55	57.5×	57.5×	72.5	75	77.5×	55	75	130
2	今 真紀子	埼玉	埼玉短大	18	43.60	50	55 ×	55 ×	70	75 ×	75 ×	50	70	120
3	小河 久美	三重	鈴鹿短大	20	43.60	42.5	45 ×	45 ×	57.5	62.5	65 ×	42.5	62.5	105

48kg級

1	斉藤さと美	東京	日体大	19	47.80	62.5	65	67.5△	85 △	87.5○	90 ×	67.5△	87.5○	155 ○
2	渡辺 紀恵	兵庫	兵庫県WL協会	24	47.80	32.5×	32.5	37.5×	47.5×	47.5	52.5×	32.5	47.5	80

★ 斉藤さと美 スナッチ 70 × ジャーク 90 ×

52kg級

1	植村ひろみ	京都	府体育協会	23	51.70	70	75 ×	75 ×	90 ×	90	95 △	70	95 △	165
2	阿部陽恭子	岡山	倉敷クラブ	23	51.65	57.5	60 ×	60	75	77.5	80 ×	60	77.5	137.5
3	長谷川倫子	東京	日体大	22	51.50	45	50	52.5×	65	70	72.5	50	72.5	122.5
4	粂田 直美	東京	日体大	19	51.95	52.5	55 ×	57.5	60	65 ×	65	57.5	65	122.5
5	東條 和恵	京都	立命館大	19	51.75	55	57.5×	57.5×	62.5	65 ×	67.5×	55	62.5	117.5
6	志村 春香	山梨	平井鉄骨	20	49.05	45	50 ×	50	57.5	60	62.5×	50	60	110
7	岩永小百合	山梨	岩永玩具	29	50.80	42.5	45	50 ×	65	70 ×	70 ×	45	65	110

★ 植村ひろみ スナッチ 77.5× ジャーク 97.5×

56kg級

1	阿部 真美	東京	日体大	20	55.60	72.5	77.5△	80 ×	92.5	97.5	100 △	77.5△	100 △	177.5△
2	安田 直子	東京	日体大	19	55.15	70 ×	70	75	90	95	97.5×	75	95	170
3	園部 和枝	東京	日体大	18	54.40	55	57.5	60	67.5	72.5	75	60	75	135
4	吉田 和代	兵庫	仏教大	19	53.60	52.5	55	57.5	67.5	72.5	75 ×	57.5	72.5	130
5	木下めぐみ	北海道	江端商店	20	55.60	50	52.5×	52.5	65	67.5×	67.5×	52.5	65	117.5

★ 阿部 真美 スナッチ 80 × ジャーク 101 × ★ 安田 直子 スナッチ 78 × ジャーク 100.5×

60kg級

1	高橋百合子	埼玉	埼玉短大	19	59.50	72.5×	72.5	75 ×	95	100 ×	100 ×	72.5	95	167.5
2	伊丹久美子	徳島	板野高.教	24	57.75	25	30 ×	30 ×	37.5	40	42.5	25	42.5	67.5

★ 高橋百合子 ジャーク 100 ×

67.5kg級

1	長谷場久美	埼玉	埼玉栄高.教	29	67.10	85	90	93 ○	107.5×	107.5	112.5	93 ○	112.5	205 △
2	安宅あかね	東京	日体大	21	64.15	65	70	72.5	92.5	97.5×	97.5	72.5	97.5	170
3	倉内 留美	東京	日体大	25	66.70	62.5×	62.5	67.5×	80	85	90 ×	62.5	85	147.5
4	中下 綾子	埼玉	自衛隊体育学	20	61.35	50	55	57.5×	65	70 ×	70	55	70	125
5	久保田ひさよ	群馬	沼田WL協会	19	62.85	45	50 ×	50 ×	60	62.5	65 ×	45	62.5	107.5

★ 長谷場久美 ジャーク 117.5×

75kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	鵜長真由美	東京	日体大	20	67.95	75	80 ×	80 ×	95	100	102.5×	75	100	175
2	佐々木千景	福島	呉羽環境	22	69.75	50	55	57.5×	65	67.5×	67.5×	55	65	120
3	森本 幸恵	徳島	徳島文理大	20	68.65	32.5	37.5×	37.5	42.5	50	52.5	37.5	52.5	90

+82.5kg級

1	山下恵美子	埼玉	関東トヤ運輸	30	90.20	60	65 △	67.5○	85 ×	85 ×	85	67.5○	85	152.5

【高校の部】

44kg級

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	今岡 益美	大阪	大阪産大高	16	43.80	45	50	52.5×	60	65 ×	65	50	65	115
2	栗林 三恵	兵庫	相生産業高	17	43.40	37.5×	37.5	40	47.5	50	52.5	40	52.5	92.5
3	藤井 文	兵庫	須磨友が丘高	17	43.85	35	37.5×	37.5×	47.5	50	52.5×	35	50	85
4	芽沼亜希子	茨城	石岡第一高	17	43.60	32.5	37.5×	37.5	45	50 ×	50 ×	37.5	45	82.5

48kg級

1	今 昌子	埼玉	埼玉栄高	16	47.40	45	47.5	50	62.5×	62.5	65	50	65	115
2	長谷川陽子	兵庫	三木東高	17	46.35	42.5	45 ×	45 ×	60	65	67.5×	42.5	65	107.5
3	大場 美幸	茨城	石岡第一高	16	47.00	35	40	42.5	50	55	57.5×	42.5	55	97.5
4	田中 愛	兵庫	相生産業高	17	47.10	37.5	40 ×	40	52.5	55	57.5	40	57.5	97.5
5	都所 桃代	群馬	利根実業高	15	47.20	35	37.5×	37.5×	45	47.5×	50	35	50	85
6	佐藤 亜希	山梨	谷村工業高	15	47.00	30	35 ×	35	40	45	47.5×	35	45	80

52kg級

1	高橋 奏	埼玉	埼玉栄高	18	51.75	65	70	72.5×	85	87.5	90	70	90	160
2	諏訪 治子	熊本	鎮西高	15	51.70	57.5×	57.5	60	72.5	75	77.5	60	77.5	137.5
3	高市 卓子	兵庫	尼崎小田高	17	51.20	55	60	62.5×	65	70	72.5	60	72.5	132.5
4	佐々木香奈子	埼玉	埼玉栄高	15	51.00	47.5	52.5×	52.5	65	70	72.5×	52.5	70	122.5
5	関戸 君佳	山梨	谷村工業高	17	49.20	45	50	55 ×	55	60 ×	60	50	60	110
6	佐藤久美子	兵庫	舞子高	17	51.40	42.5	45 ×	45 ×	57.5	60	62.5×	42.5	60	102.5
7	龍 草子	兵庫	相生産業高	17	51.45	40 ×	40	42.5×	55	60	62.5×	40	60	100
8	工藤 美絵	兵庫	舞子高	15	51.10	40	42.5×	42.5	52.5	55	57.5×	42.5	55	97.5
9	河合 咲子	長野	篠ノ井高	16	51.00	40	42.5×	42.5×	45	50 ×	50	40	50	90
10	佐藤 真理	山梨	谷村工業高	15	48.90	35	40 ×	42.5×	45	50 ×	50 ×	35	45	80

56kg級

1	石戸 恵子	埼玉	埼玉栄高	17	55.25	65	70 ×	70	90	95 ×	95	70	95	165
2	舘野 祐子	栃木	小山高	18	53.95	50	55	57.5	65	70	72.5	57.5	72.5	130

順位	氏名	県名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
3	近藤千亜紀	山梨	谷村工業高	17	54.20	55	57.5×	57.5	65	67.5×	67.5	57.5	67.5	125
4	小西美由紀	兵庫	三木東高	16	55.00	52.5	55	57.5×	65	67.5	72.5×	55	67.5	122.5
5	田中 美枝	大阪	大阪工大高	17	55.55	50	52.5	55	62.5	67.5	72.5×	55	67.5	122.5
6	井口こずえ	群馬	利根実業高	18	52.65	50 ×	50	55 ×	60	65	67.5	50	67.5	117.5
7	小久保羽子	兵庫	舞子高	15	55.10	45	47.5	50 ×	57.5	60 ×	60 ×	47.5	57.5	105
8	藤崎 美恵	山梨	谷村工業高	16	53.80	40 ×	40	45 ×	50	55	57.5×	40	55	95
9	尾崎 彩子	香川	県立丸亀高	18	54.95	35	37.5	40	50	55	57.5×	40	55	95
10	金子ひろみ	茨城	石岡第一高	16	53.25	30	35	37.5	47.5	50	52.5×	37.5	50	87.5

60kg級

1	友松 めぐ	埼玉	埼玉栄高	18	58.85	67.5	70	72.5×	85	90 ×	90 ×	70	85	155
2	中嘉 真理	沖縄	沖縄尚学高	16	58.25	62.5×	62.5	67.5×	80	85	87.5	62.5	87.5	150
3	出世ゆかり	兵庫	尼崎小田高	17	57.50	57.5	62.5×	62.5	65	72.5×	72.5×	62.5	65	127.5
4	杉本 泰美	長野	篠ノ井高	17	57.10	47.5×	50	52.5×	60	62.5×	62.5	50	62.5	112.5
5	小野恵里子	群馬	利根実業高	16	58.90	47.5×	47.5	50 ×	60	62.5×	62.5	47.5	62.5	110
6	高部 美紀	山梨	谷村工業高	17	57.10	40	45 ×	47.5×	52.5	55 ×	55 ×	40	52.5	92.5
7	小室奈美子	茨城	磯原高	17	59.00	37.5	40	42.5×	47.5	52.5	55 ×	40	52.5	92.5
8	板倉 栄子	群馬	利根実業高	16	59.25	40	42.5	45 ×	50	52.5×	52.5×	42.5	50	92.5

67.5kg級

1	西山 陽	大阪	大阪工大高	18	63.25	55	57.5	60	72.5	75	77.5	60	77.5	137.5
2	塩屋 雅恵	埼玉	埼玉栄高	16	60.50	55 ×	55 ×	55	72.5	77.5	82.5×	55	77.5	132.5
3	佐藤 志穂	山形	私立羽黒高	16	61.45	55	57.5	60	67.5	72.5×	72.5	60	72.5	132.5
4	金井 和美	群馬	利根実業高	18	61.00	52.5	55	57.5	62.5	67.5×	67.5×	57.5	62.5	120
5	青山 智子	茨城	磯原高	17	61.35	45 ×	45	50 ×	65 ×	65	70 ×	45	65	110
6	長 幹子	愛知	瀬戸窯業高	16	62.90	45	47.5×	47.5	52.5	55	57.5	47.5	57.5	105
7	海口 恵子	長野	松本松南高	18	63.95	35	40	42.5	45	50 ×	50	42.5	50	92.5

75kg級

1	中野 由紀	山梨	谷村工業高	18	71.90	47.5	50	52.5	67.5	70	72.5×	52.5	70	122.5
2	佐藤多紀子	山形	酒田北高	15	73.60	45	47.5	50 ×	62.5	65	67.5×	47.5	65	112.5

82.5kg級

1	新井 深雪	埼玉	埼玉栄高	16	75.40	70 ○	75 ×	75 ×	92.5	97.5○	100 ×	70 ○	97.5○	167.5○
2	福本裕華子	兵庫	尼崎小田高	17	82.10	65	72.5×	75 ×	90	95 △	97.5×	65	95 △	160 △
3	山下 周子	大阪	大阪工大高	15	77.00	40	45	50 ×	50	55	62.5	45	62.5	107.5

★ 新井 深雪 スナッチ 75 × ジャーク 100 × ★ 福本裕華子 スナッチ 70.5○ ジャーク 98 ×

+82.5kg級

1	今井 玲子	兵庫	尼崎小田高	18	122.40	45	50 ×	50	65	67.5	72.5×	50	67.5	117.5
2	広瀬 美紀	愛知	瀬戸窯業高	17	90.20	50	52.5×	52.5×	60	65 ×	65 ×	50	60	110

第３８回文部大臣杯全日本大学対抗選手権大会

日大破竹の４連覇！

＋１１０kg級吉本、ジュニア日本新２個！

昨年、３連覇を成し遂げ、インカレ日大時代突入の感を与えた日大が、今大会でもその連勝を重ねるであろうことは、大方の一致した予想であった。

一方、王座奪還を賭ける日体大は、その前に、前年度大商大に３位の座を奪われはしたが、インカレ御三家のひとつといえる法大との激しい上位争いを勝ち残らなければならずむしろ、この争いこそが、今大会の見所であったといっても過言ではなかった。

＜52kg級＞

出だしのこのクラスは、トータル220kgの同記録に並び、体重差で上位３位を分かち合った、前年の優勝者小野寺浩亀(日体大)、同２位納富俊行(日体大)、同３位河井健二(法大)の３名の選手が、前年同様激しい実力伯仲の優勝争いを演じた。

河井はスナッチで102.5kgを挙げ、トップに立ったものの、ジャークで122.5kgに止まり、トータル225kgとなり、日体大勢に追込みのチャンスが生まれた。しかし、小野寺、納富共に、軽く見ての油断か、責任の重さからのプレッシャーにつぶされかけたのか、共にスタートの125kgに失敗。気を取り直し、同重量を２試技目に２人共クリヤー、３試技目に両者127.5kgに挑戦、これも見事に成功。小野寺はトータル227.5kgで２連覇を遂げ、納富は225kgの同記録体重差で河井を下した。

振り返ると、前年と同じ３名が同じ順位を分かち合った訳だが、日体大にとっては、法政大との上位争いの幸運な別れ目となった順位結果であった。

＜56kg級＞

56kg級にあっては、優勝者は誰かなどということは問題外であった。興味は、全日本の実力者に成長した池畑大(大商大)が、このところ大会毎の疲れを知らぬ印象の、日本記録へのあくなき挑戦を今回も見せてくれるか、そしてどんな記録を誕生させてくれるかへの関心であった。

しかし、残念ながら、大会毎に全力を尽くし、疲労が蓄積したためか、今回は期待の収穫は得られなかった。

とはいえ、ジャーク145kgとトータル260Kgの２つの大会新記録をなんなく挙げ、予定通りの楽勝を果たし、王者の片鱗を見せてくれた。

＜60kg級＞

本来ならば、橘　典人(日大)の姿をこのクラスで見たいところであったが、団体得点の関係上、67.5kg級にエントリーとなり、60kg級は先輩の桐原正仁に任せる作戦となった。

とはいえ、桐原には新鋭宮路由久(大商大1年)という、実力接近の好敵手が待ち構えており、負ければ橘に顔向けできないといったプレッシャーもあったであろう。

これに対し、宮路は体重も60kg丁度でパスするなど、体重差の勝負は意識せず、桐原に当たって砕けろの感の印象の試合展開であり勝敗は、この辺りからすでに決していたようであった。

結果は、スナッチ110kgに止まり、あるいは苦しい勝負になるかと思わせた桐原に対し、宮路が得意のスナッチで115kg１本のみ成功に終わった時点で先が見え、トータル255kgで桐原が250kgの宮路を抑え、インカレ初優勝を遂げた。

＜67.5kg級＞

このクラスは前回の上位選手は４位の西川良司(大商大)が、連続出場したぐらいで、メンバーががらっと変わってしまった。

出場者は 、西川と橘の他に富永佳孝(日体大)、小松博志(明大)らが、接戦を演じることが予想され、優勝候補というとやってみなければ分からないという状況であった。

入り乱れた大接戦ともなれば、お決まりの通り、成功率の勝負というがその通り、成功５本でトータル272.5kg富永が、成功６本で

270kgの橘を抑えて初優勝。３位の小松と４位の西川はそれぞれ３本ずつでトータル265kgであった。

＜75kg級＞
ひざのケガで記録の伸びが明らかに緩やかになっている67.5kg級の逸材堀越典昭(日体大)が出場。堀越の対抗馬はといえば、あえて渡部靖(日大)を１人が挙げられる程度であった。
僅かなチャンスでもあればと隙を伺う立場の渡部は、スナッチ125kgからスタートしたが１本目、２本目共失敗、３本目にかろうじて成功という有様で、逆に、鳥沢克秀(日体大)に棚ぼたを与えそうな、曲面に陥ってしまった。
そんな、動揺に我関せずのマイペースで、堀越はスナッチ125kg、ジャーク150kgの手堅いスタート重量から、すべて５kg飛ばしで、いずれも成功。スナッチ135kg、ジャーク160kg、トータル295kgで余裕の優勝を果たした。

＜82.5kg級＞
大学75kg級のトップリフター水野英郎(日大)が階級を上げて出場。体重僅か75.05kgであったが、ジャークの最後の試技175kgに失敗しただけで、トータル307.5kgを挙げインカレ３回連続優勝を遂げた。
昨年はオリンピックイヤー、日の出の勢いがあった水野であったが、このところいまひとつ盛り上がりに欠けている。年令的にはまだこれから円熟期に入るところなので、再起を祈るばかりである。
２位の比嘉敏彦(法大)が、トータル300kgでまずまずの健闘を見せたが、それ以上にトータル295kgで３位入賞の、１年生の安井 盾(明大)の実力は見落とせない光があった。

＜90kg級＞
中国からの留学生揚波(大 商大)が欠場、大商大は上位争いのポイントゲッターを失い、団体得点の大幅な減少を余儀なくされた。
変わって優勝争いは、稲垣英二(日大)、村田和謙虚・金城靖(明大)らのものとなったが金城はスナッチで132.5kgのスタートにつまずき、３回とも同重量に失敗、少なくとも３位以内に入賞できる状況にあっただけに、作戦的な問題を含め悔やまれた。
スナッチで140kgを挙げ村田がトップに立ったが、苦手のジャークで160kgを３本目に成功するという際どい試合を演じ、トータル300kgに漕ぎ付け、稲垣は逆に得意のジャークで167.5kgを挙げ、トータル302.5kgをマーク、見事に村田を大逆転で下した。

＜100kg級＞
昨年82.5kg級、今年は100kgと、力を貯え一気に２階級を上げてきた会沢豊(法大)に対し、高橋明・ 安田英樹の日大コンビの３人に優勝の行方が予想された。しかし、蓋をあけたところ、安田の力量が一歩上回っていることが証明されたに過ぎなかった。
スナッチで２位の会沢と３位の高橋に５kgの差をつけた安田は、ジャークでは会沢が３試技目に170kgを征服できず、高橋が同じく３試技目に越えられなかった175kgからスタートし、軽くこれをクリアー、トータル315kgで優勝を決め、２試技目に182.5kgの大会新に挑んだが、これは越えることができなかった。

＜110kg級＞
予想通り、浅田浩伸(法大)と青木勝信(日大)の２人よる高いレベルの一騎打ちとなった。
スナッチで145kgを挙げ、青木に５kgの差をつけた浅田は、ジャークに入ると、180kgから2.5kg刻みの重量増加策をとり、青木に逆転のチャンスを与えないよう堅実作戦に出た。そして、浅田は185kgを挙げトータル330kgをマークした。
ジャークが得意の青木の最後の試技190kgは、勝敗の行方を固唾を呑み込み見守る観衆の中で行なわれたが、惜しくも失敗、浅田の逃げ切りの初優勝を阻止することができなかった。

＜＋110kg級＞
１年生のスーパー新人吉本久也(法大)の１人舞台となることは、考えるに及ばないことであった。
スナッチで145kgの大会新記録に挑戦して失敗したものの「１年生でよくやるわ」の驚き。続くジャークでは190kgを挙上、トータル332.5kg共にジュニア日本新記録で、堂々の初優勝。
かつてインカレ４連勝を遂げた選手は何人かいるが、１年生にして楽勝という選手はそうはいなかった。これはたいしたものだ！おごり昂ぶることなく精進すれば、日本のウエイトリフティング界最高の重量級のスーパ

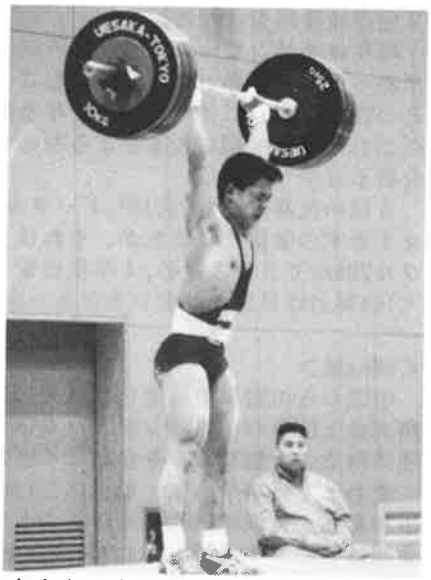
パーチャンピォンになる可能性は大である。

対抗戦の結果は、４階級を制し、得点58点を獲得した日大が、予想通り４年連続の大学日本一の座に輝いた。２位は昨年と同点の41点の日体大、３位には37点の法大が返り咲いた。

昨年の写真ではない。前年と同じメンバーで同じ順位を分け合った。52kg級２連勝小野寺(日体大)中央、２位納富(日体大)左、３位河井(法大)右。

56kg級ジャーク150kgに挑戦したが失敗の池畑(大商大)。失敗の苦笑いをしているが、よく発達した肩、脚、筋肉質な体は流石。

67.5kg級初優勝の富永(日体大)、ジャーク157.5kg。恐らく本人も選手生活中最高の感動を得たであろう見事なフォームの逆転ジャーク。



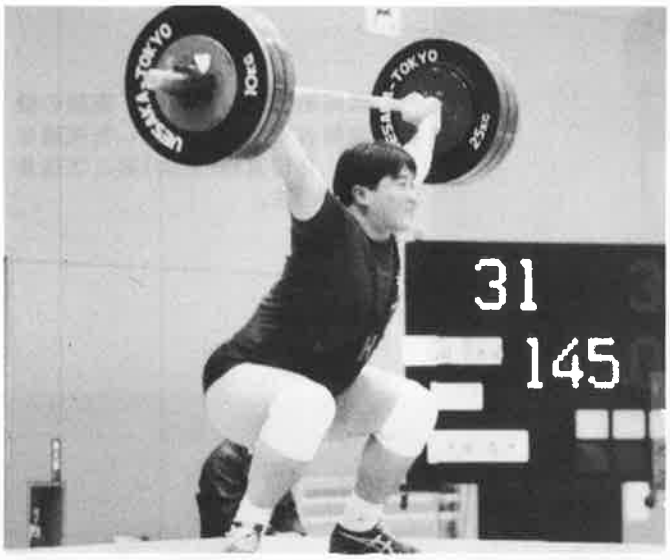
今大会日大勢優勝者第一号となった初優勝の桐原(日大)。ジャーク145kgを頭上に高々と支持、団体戦のお役目を終わる瞬間。

75kg級堀越(日体大)中央、楽勝の優勝で表彰台でリラックスした笑顔を見せる。２位渡部(日大)右、３位鳥沢(日体大)左。

昨年の本大会75kg級特別試技で、スナッチ142.5kg(大学新)、ジャーク181kg(日本新)の実力は過去型であって欲しくない水野(日大)中央、今回は82.5kg級で３度目の優勝。２位比嘉(法大)左、３位安井(明大)右。

90kg級逆転初優の稲垣(日大)中央、ヤッタゼ！の笑顔。２位村田(明大)左、負けて悔いなしの笑顔。３位に入れてよかったの笑顔の中村（中央)。全員の笑顔がすがすがしい。

100kg級初優勝の３年生の安田(日大)中央、来年は連勝が当然の目標となろう。２位高橋(日大)左、３位会沢(法)右。



110kg級浅田(法大)、スナッチ145kgを決め、2位の青木(日大)のジャークの追撃を振り切って初優勝。

＋110kg級初優勝吉本(法大)中央、相撲でいえば将来の横綱候補。2位馬渡(日大)左、3位大嶋(中大)右。

日大は2位日体大に17点の差(過去最高は、平成2年2位法大に16点差)をつけ、4連覇を達成！4年生の水野が優勝旗を受け取る。大学4年間毎年インカレ優勝とあっては、卒業後は後輩の前で将来に残る誇りとなるだろう。

平成４年度文部大臣杯
第３８回全日本大学対抗選手権大会

● 平成4年11月25日・26日　1部校大会　● 埼玉県立スポーツ研修センター

── 部 校

52kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	小野寺浩亀	日体大	4	51.75	97.5	100 ×	100	125 ×	125	127.5	100	127.5	227.5
2	納富 俊行	日体大	2	51.60	92.5	97.5×	97.5	125 ×	125	127.5	97.5	127.5	225
3	河井 健二	法政大	4	51.90	100	102.5×	102.5	122.5	125 ×	125 ×	102.5	122.5	225
4	佐々木 徹	中央大	2	51.75	90	95	97.5×	110	115	117.5	95	117.5	212.5
5	打田 政人	中央大	2	51.65	87.5×	87.5	90	105	110	112.5	90	112.5	202.5
6	斉藤 和己	明治大	1	51.70	85	87.5×	87.5×	110	117.5×	120 ×	85	110	195
7	松尾 光一	大商大	2	51.90	90	92.5	95 ×	102.5	107.5×	107.5×	92.5	102.5	195
8	酒井 誠	九州共立大	2	52.00	75 ×	75 ×	75	100	105	110 ×	75	105	180
9	向後 武士	早稲田大	2	50.45	60	65	70 ×	80	85 ×	85 ×	65	80	145

★ 納富 俊行 ジャーク 130.5×

56kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	池畑 大	大商大	4	55.75	110	115	117.5×	140	145 ○	150 ×	115	145 ○	260 ○
2	伊森 和博	日本大	2	55.50	102.5	107.5×	107.5	130	132.5	135	107.5	135	242.5
3	東郷 浩二	九州共立大	3	55.65	102.5×	102.5	107.5×	130	132.5	137.5	102.5	137.5	240
4	塚本 誠進	法政大	2	55.55	102.5	107.5×	107.5×	132.5	135	137.5×	102.5	135	237.5
5	岩瀬 康信	日体大	4	55.45	100	105 ×	105	120	125	127.5	105	127.5	232.5
6	村田 明文	法政大	2	55.60	95	100	102.5×	125	132.5×	135 ×	100	125	225
7	力徳 伸一	大商大	3	55.65	105 ×	105	110 ×	125 ×	125	127.5	105	127.5	232.5
8	岩崎 明	九州共立大	2	55.80	95	100 ×	100 ×	115 ×	115	120 ×	95	115	210

60kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	桐原 正仁	日本大	3	59.70	110 ×	110	115 ×	140	145 ×	145	110	145	255
2	宮路 由久	大商大	1	60.00	115 ×	115	120 ×	135	137.5×	137.5×	115	135	250
3	柳沢 偉雄	日体大	4	59.60	105 ×	105	110 ×	132.5	135	137.5×	105	135	240
4	中井 成彦	中央大	2	59.70	105	110 ×	110 ×	132.5×	132.5	135	105	135	240
5	岡部 伸二	早稲田大	4	59.85	100	105	107.5	130 ×	130	132.5	107.5	132.5	240
6	中村 謙一	九州共立大	3	59.95	100	105 ×	105	125	130 ×	135 ×	105	125	230
7	三好 敏博	九州共立大	2	59.90	90 ×	90	95 ×	115	120 ×	120	90	120	210
8	杉 英司	早稲田大	4	59.70	85	90 ×	90 ×	110	115 ×	115 ×	85	110	195

67.5kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	富永 佳孝	日体大	3	66.30	110	115	117.5×	150	155	157.5	115	157.5	272.5
2	橘 典人	日本大	2	63.15	112.5	115	117.5	145	150	152.5	117.5	152.5	270
3	小松 博志	明治大	3	65.95	115 ×	115	120 ×	145	150	157.5×	115	150	265
4	西川 良司	大商大	3	67.20	115	120	122.5×	145	150 ×	150 ×	120	145	265
5	村岡 勝	明治大	2	67.05	110	115 ×	115 ×	140	155 ×	155 ×	110	140	250
6	桐原 洋	早稲田大	2	67.15	110 ×	110 ×	110	135	140 ×	142.5×	110	135	245
7	鈴木 隆	中央大	3	65.55	110	115 ×	115 ×	130	140 ×	140 ×	110	130	240

75kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	堀越 典昭	日体大	3	69.20	125	130	135	150	155	160	135	160	295
2	渡部 靖	日本大	3	74.15	125 ×	125 ×	125	155	160	167.5×	125	160	285
3	鳥沢 克秀	日体大	2	73.75	120	125 ×	125	145	150	155 ×	125	150	275
4	森脇 一博	法政大	3	74.45	120	125 ×	125 ×	145	150 ×	157.5×	120	145	265
5	森田 稔哉	早稲田大	2	73.90	107.5	112.5×	112.5×	145	152.5	157.5×	107.5	152.5	260
6	植松 貴憲	九州共立大	2	74.35	110 ×	110	115	140	145	147.5×	115	145	260
7	坂本 和仁	中央大	4	74.35	115 ×	115	120 ×	145	150 ×	150 ×	115	145	260

82.5kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	水野 英郎	日本大	4	75.05	130	135	137.5	165	170	175 ×	137.5	170	307.5
2	比嘉 敏彦	法政大	3	82.45	130 ×	130	135	162.5×	162.5	165	135	165	300
3	安井 盾	明治大	1	82.40	125 ×	125	130	160	165	170 ×	130	165	295
4	森川 大輔	大商大	4	79.40	125	130 ×	130 ×	160	165 ×	165 ×	125	160	285
5	吉本 直也	中央大	4	82.50	117.5	122.5	125 ×	135	145	150	122.5	150	272.5
6	藤沢 和隆	大商大	2	82.20	115	120	122.5×	145	150	152.5×	120	150	270

90kg級

1	稲垣 英二	日本大	3	87.20	125	130	135	160	167.5	177.5×	135	167.5	302.5
2	村田 和謙	明治大	3	82.55	135	140	142.5×	160 ×	160 ×	160	140	160	300
3	中村 哲	中央大	4	89.65	120	125 ×	125	140	150	155	125	155	280
4	小野 直行	九州共立大	4	89.90	120 ×	120	125 ×	145	157.5×	162.5×	120	145	265
5	矢儀 哲也	早稲田大	2	83.25	90	95 ×	95	110	120 ×	120 ×	95	110	205

100kg級

1	安田 英樹	日本大	3	99.30	135	140	145 ×	175	182.5×	キ	140	175	315
2	高橋 明	日本大	4	99.55	125	130	135	165	170	175 ×	135	170	305
3	会沢 豊	法政大	4	90.05	130	135	137.5×	165 ×	165	170 ×	135	165	300
4	神田 伸樹	日体大	4	99.10	125	130	132.5	162.5×	162.5	167.5×	132.5	162.5	295
5	山口 登敏	大商大	4	94.85	125	130 ×	130	155	160	162.5	130	162.5	292.5
6	小黒 直樹	中央大	3	97.50	125	130 ×	130	160	165 ×	165 ×	130	160	290
7	兼島 博	明治大	4	97.55	122.5×	122.5	127.5×	165 ×	165	170 ×	122.5	165	287.5
8	平仲 勝正	九州共立大	1	90.20	107.5	112.5×	112.5	142.5	147.5×	147.5×	112.5	142.5	255

110kg級

1	浅田 浩伸	法政大	4	109.70	140	145 ×	145	180	182.5	185	145	185	330
2	青木 勝信	日本大	3	109.05	135 ×	135	140	180	187.5×	190 ×	140	180	320
3	中村健三郎	中央大	4	102.00	125 ×	125	130 ×	165	172.5×	172.5	125	172.5	297.5
4	若杉 孝一	法政大	3	101.75	130 ×	130 ×	130	160	165 ×	165	130	165	295
5	寺内 毅	明治大	4	100.05	125 ×	125	130 ×	160	165 ×	165 ×	125	160	285
6	小林 悟	九州共立大	3	107.50	100 ×	100 ×	100	140	147.5	150	100	150	250
7	皆川 増洋	早稲田大	3	100.65	100	105 ×	105	135	140	142.5	105	142.5	247.5
8	岸脇 要介	早稲田大	4	103.30	100 ×	100	105	135	140 ×	140	105	140	245

+110kg級

1	吉本 久也	法政大	1	111.35	137.5	142.5	145 ×	180	190 ×	190	142.5	190	332.5
2	馬渡 清隆	日本大	4	112.95	125	130	135	170	175	180 ×	135	175	310
3	大嶋 学	中央大	2	110.05	130	135	137.5	165 ×	165	170	137.5	170	307.5
4	柳田 真哉	明治大	3	110.05	130	135	137.5×	162.5	170 ×	170 ×	135	162.5	297.5
5	小山 隆次	日体大	3	121.75	130	135 ×	135 ×	150	160	165 ×	130	160	290
6	石山 智彦	大商大	4	148.50	100	105	110 ×	130	135	140 ×	105	135	240

総合成績表（得点表）

	所属名	52	56	60	67.5	75	82.5	90	100	110	+110	合計得点	順位
	日本大		5	7	5	5	7	7	7・5	5	5	58	1
	日本体育大	12	2	4	7	11			3		2	41	2
	法政大	4	4			3	5		4	7・3	7	37	3
	中央大	5		3			2	4	1	4	4	23	4
部	大阪商業大		7	5	3		3・1		2		1	22	5
	明治大	1			4・2		4	5		2	3	21	6
	九州共立大		4	1		1		3		1		10	7
	早稲田大			2	1	2		2				7	8

第４回アジア女子選手権大会

長谷場銀メダル！
中国、連続全階級制覇！

シリッキット女王杯

第５回アジア女子選手権大会は、タイ王国のチェンマイ市（タイ北部のリゾート地として開発された自然の多い静かな町）にて、12月21日～23日の３日間に渡り開催された。

本大会は、タイ王国シリキット女王陛下の60才誕生祝賀記念大会となり、タイ王室をあげてのセレモニーなど華やかに幕が開けられた。

XING FEN ジャーク 体重の２．３３倍！

＜44kg級＞

XING FEN(CHN)は、スナッチ77.5kg、ジャーク102.5kg、トータル180kgの３種目すべての世界新記録を樹立し、２位のKUNJARANI(IND)に27.5kgの大差で優勝した。XING FENのジャークの102.5kgは、女子史上最高の体重の2.33倍という素晴らしいものであった。

田中は、減量で体調を崩したためか、成功率が悪くスナッチ、ジャークいずれも３本目に成功させるなど不安定な試技で５位に甘んじた。

斉藤健闘の３位！

＜48kg級＞

LIAO SUPING(CHN)は、スナッチ83kg、ジャーク105.5kgの世界新記録でリード、トータルで２位を30kg引き離す試合展開で優勝。

２位はKUO CHIN CHUN(TPE)が、スナッチでパーフェクト３本成功で70kgをマーク、続くジャークでも87.5kgを成功させ、2.5kg差で、からくも斉藤の上位を占めた。

３位斉藤は、スナッチ67.5kgを軽く成功させ３位でスタート、第２試技の87.5kgを２：１で惜しくも失敗、２位への挑戦は控えざるをえなかったが、87.5kgを３回目にしっかり成功させ、WINARNI(INA)の追撃を抑えた。

植村メダルを逃す

＜52kg級＞

スナッチで、GAO HUIZHN(CHN)80kg、LIN YONG-HWA(PRK)77.5kg、植村とCHHAYA ADAK(IND)が75kgと、僅差のスタートを切ったが、ジャークでGAOが100kgで優勝を決め、次いでLIが95kgで２位、CHHAYAも95kgを挙げて３位となり、植村は２位を賭け95kgに挑戦したが、思わぬクリーンの立ちの失敗で、５位となり惜しくもメダルを逃した。

高橋（奏）は、初出場ながらパーフェクトでトータル165kgとよく健闘し、６位に入賞した。

阿部体重差に泣く

＜56kg級＞

優勝は、ZHANG JUHUA(CHN)がスナッチ95kgジャーク120kg、トータル215kgの３種目の世界新記録を樹立、２位以下に35kgの大差をつけ決めた。

２位、３位争いは大接戦となり、スナッチで80kgのMALLESWAKI(IND)に、77.5kgのNI CHI PING(TPE)と阿部が続き、ジャークでも上位３人が100kgで並んだ。阿部も自己新でよく健闘し、メダル圏内に食い込んだが体重差で惜しくもメダルを逃した。しかし、この悔しさをバネに発奮し、世界を目指すべく活躍に期

待したい。また、安田は、スナッチ３回目の75kgでバランスを崩し、下腿部にバーを落とし、ジャークはキケンした。

＜60kg級＞
SU YUANGHONG(CHN)は、スナッチ100kgの世界新を樹立、ジャーク120kg、トータル220kgでKUO SU FEN(TPE)を35kg引き離し優勝した。
３位はANITA CHANU(IND)がジャーク100kgに終わり、２位に2.5kgおよばず逆転はならなかった。
日本の高橋（百）は、初出場ながらスナッチ77.5kg、ジャーク100kgと自己ベストを出しメダル圏に近ずく健闘を見せたが、惜しくも４位に留まった。高橋はまだ競技経験が浅いだけに、これからが楽しみである。

長谷場貫禄

＜67.5kg級＞
LEI LI(CHN)がスナッチ105kg、ジャーク132.5kg、トータル237.5kgの全種目世界新記録で２位の長谷場のトータル205kgに、32.5kgの差をつけて優勝した。
２位争いは60kg級から上がってきた韓国のWON SOON-YIと長谷場の競り合いとなったが、スナッチで５kgの差をつけた長谷場が、ジャークでも着実に115kgを決め、逃げ切りの堂々の銀メダリストとなった。

＜75kg級＞
XING SHUWEN(CHN)はジャーク140kgの世界新記録を樹立、トータル240kgを挙げ、２位のOK SON-GYONG(PRK)に35kgの大差で優勝した。
３位は２位との差17.5kgで187.5kgを挙げたKIM DONG HEE(KOR)が入り、翁長は初出場ながら、スナッチ１回目に失敗はしたが、その後安定した動きを見せ、トータル180kgをマーク、５位入賞を果たした。目下急成長の翁長だけに今後、重量級のエースとなるべく活躍を期待したい。

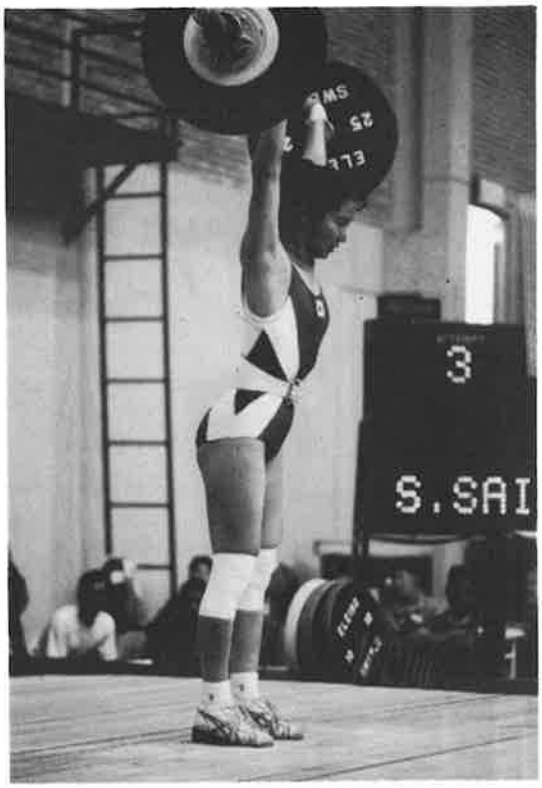
＜82.5kg級＞
ZANG LINA(CHN)がスナッチ100.5kg、ジャーク145kg、トータル255kgの全種目世界新記録で、２位のCHEN SHU CHIN(TPE)に、40kgの大差をつけて楽勝優勝した。

＜＋82.5kg級＞
新人のLI DAN(CHN)が、本大会の中国選手中ただ一人、“世界記録なし”のトータル225kg２位に32.5kg差で優勝。肩身の狭い！？　思いをしたであろう。
今回、中国は昨年に続き全階級を制覇し、７階級で世界記録が誕生した。

現在、世界の女子ウエイトリフティング界では、中国が圧倒的に高い記録を有しているが、アジアの中でもインド、台北、北朝鮮などのレベルが除々に高くなっており、世界での活躍が目立っている。これはアジア諸国の女子強化が本格的に進められていることの、裏付けといえるであろう。
日本の場合、まだ女子選手数が少ないこともあり、日本協会としても男子に較べ、今一つ強化の本格化がなされていないのが現状である。
来年の広島アジア大会、そして将来のオリンピックに向けて、積極的な強化を計り、早く中国に追いつき、追い越せる日が来ることを夢見て頑張りたいものである。

44kg級優勝XING FEN、体重の2.33倍102.5kgのジャーク スプリットの瞬間。力強いフォームは男性の世界一流選手と同等だ。

48kg級優勝LIAO SUPING、スナッチ83kg世界新記録、顔面を紅潮させガッツで成功。



48kg級斉藤、ジャーク87.5kgに成功、銅メダルを獲得。

52kg級植村、スナッチ75kgに成功、銅メダルを目指しスタート。

パーフェクトで６位入賞の大健闘52kg級高橋のジャーク92.5kgのジャーク。やゝ前方にバーが流れかかったがうまくコントロール。

60kg級初出場の高橋（百）の100kgクリーンのスタート姿勢。

長谷場ジャーク第１試技107.5kg余裕の成功、67.5kg級２位への歩を進める。

75kg級５位翁長のスナッチ80kg、頭上に支持して立ち上がる瞬間。余裕すら感じられた。

キャプテンとしての重責を果たし、すがすがしい表情で銀メダルの表彰を受ける長谷場。

団体４位の表彰を受けた日本チーム。２位から４位までの差は大きくはない。次回は２位を目標としたい。

第５回アジア女子選手権大会

● １９９２年１２月２１日～２３日　● タイ・チェンマイ

44kg級

順位	氏名	国名	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	XING FEN	CHN	43.60	70	75.5WR	77.5WR	90	100.5WR	102.5WR	77.5WR	102.5WR	180 WR
2	N.KUNJWRANI	IND	43.90	62.5	67.5	70×	82.5	85 ×	85	67.5	85	152.5
3	SA-NGA WANGKIRI	THA	43.80	55	60	62.5	75	77.5	82.5	62.5	82.5	145
4	LIN SHU HUI	TPE	43.40	50	55	57.5×	70	75 ×	75	55	75	130
5	田中　智子	JPN	44.00	55 ×	55 ×	55	75 ×	75 ×	75	55	75	130

48kg級

1	LIAO SUPING	CHN	47.90	75	83 ×	83 WR	95	105.5×	105.5WR	83 WR	105.5WR	187.5WR
2	KUO CHIN CHUN	TPE	47.30	62.5	67.5	70	82.5	87.5×	87.5	70	87.5	157.5
3	斉藤さと美	JPN	47.50	65	67.5	70 ×	82.5	87.5×	87.5	67.5	87.5	155
4	WINWRNI	INA	47.50	60 ×	65	67.5×	82.5	87.5	90 ×	65	87.5	152.5
5	PENPUN MOONMONGKOL	THA	47.70	62.5	67.5×	67.5×	85	87.5×	90 ×	62.5	85	147.5

52kg級

1	GAO HUIZHU	CHN	51.60	75	80	82.5×	100	105 ×	105 ×	80	100	180
2	LI YONG-HWA	PRK	51.00	72.5	75	77.5	92.5	95	97.5×	77.5	95	172.5
3	CHHAYA ADAK	IND	51.60	72.5	75	77.5×	97.5×	97.5×	95	75	95	170
4	CHOI MYUNG-SHIK	KOR	51.50	67.5	72.5	75 ×	90	95 ×	95	72.5	95	167.5
5	植村ひろみ	JPN	51.60	72.5	75	77.5×	90	95 ×	95 ×	75	90	165
6	高橋　奏	JPN	51.80	65	70	72.5	87.5	90	92.5	72.5	92.5	165
7	R.BOONMALOET	THA	51.00	67.5	72.5	75 ×	85	92.5×	92.5×	72.5	85	157.5
8	CHEN LI CHUAN	TPE	51.80	70 ×	70	75 ×	82.5	87.5	90 ×	70	87.5	157.5
9	M.SUPANI	INA	50.90	67.5	72.5×	72.5×	82.5×	82.5	87.5×	67.5	82.5	150

56kg級

1	ZHANG JUHUA	CHN	55.60	80	93 WR	95 WR	110	118 WR	120 WR	95 WR	120 WR	215 WR
2	K.MALLESWWRI	IND	55.60	75	77.5	80	95	100	102.5×	80	100	180
3	NI CHAI PING	TPE	55.60	75	77.5	80 ×	95	100	102.5×	77.5	100	177.5
4	阿部　真美	JPN	56.00	72.5	77.5	80 ×	95	100	102.5×	77.5	100	177.5
5	KIM YONG-SUN	PRK	55.40	72.5	75 ×	75 ×	95	97.5	100 ×	72.5	97.5	170
6	KESWRAPORN	THA	54.40	67.5	72.5	75 ×	90	95 ×	90	72.5	90	162.5
7	SUYATI	INA	54.70	70	72.5	75 ×	85	90	92.5×	72.5	90	162.5
8	OH SOOK-KYUNG	KOR	52.30	67.5	70	75 ×	85	90	92.5×	70	90	160
9	NI NI MAN	MYA	55.30	67.5	72.5×	72.5×	85	92.5×	92.5×	67.5	85	152.5

60kg級

1	SU YUANGHONG	CHN	57.00	90	98 WR	100 WR	110	120	125.5×	100 WR	120	220
2	KUO SU FEN	TPE	59.30	77.5	82.5	85 ×	100	102.5×	102.5	82.5	102.5	185
3	ANITA CHANU	IND	59.80	77.5	82.5×	82.5	100 ×	100 ×	100	82.5	100	182.5
4	高橋百合子	JPN	59.70	72.5	77.5	80 ×	95	100 ×	100	77.5	100	177.5
5	W.PUTTCHAKWRN	THA	59.10	75 ×	75 ×	75	100	102.5×	102.5×	75	100	175
6	CHOI EUN-JA	KOR	59.70	75	77.5×	77.5	95 ×	95	100 ×	77.5	95	172.5
7	KNIN SAN MYINT	MYA	59.10	70	72.5	75	95	100 ×	100 ×	75	95	170

順位	氏名	国名	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
8	VIVIAN CHU	HKG	58.50	47.5	52.5×	52.5×	62.5	65	67.5×	47.5	65	112.5

67.5kg級

1	LEI LI	CHN	66.40	100 WR	102.5WR	105 WR	125	130.5WR	132.5WR	105 WR	132.5WR	237.5WR
2	長谷塚久美	JPN	66.80	85	90	95 ×	107.5	112.5	115	90	115	205
3	WON SOON-YI	KOR	62.00	80	85 ×	85	105	112.5	115 ×	85	112.5	197.5
4	WIN WIN MAW	MYA	64.50	70	72.5	75	90	95	102.5×	75	95	170
5	ORAPAN BOONNAK	THA	65.90	67.5	72.5	75 ×	85	95	97.5×	72.5	95	167.5
6	KHOH THAI PHONG	SIN	62.40	30	37.5×	37.5	40	45	50 ×	37.5	45	82.5

75kg級

1	XING SHUWEN	CHN	72.80	100 ×	100	108 ×	130	138 WR	140 WR	100	140 WR	240
2	OK SON-GYONG	PRK	72.70	82.5	87.5	90	107.5	112.5	115	90	115	205
3	KIM DONG-HEE	KOR	68.00	82.5	85 ×	85 ×	100	102.5	105	82.5	105	187.5
4	PHYU PHYU THI	MYA	70.80	77.5	82.5	85 ×	100	102.5×	102.5×	82.5	100	182.5
5	翁長真由美	JPN	69.60	75 ×	75	80	95	100 ×	100	80	100	180
6	KO CHUN HUA	TPE	74.30	80	82.5×	85 ×	95	100	105 ×	80	100	180
7	ANITA RANI	IND	69.50	67.5	70	72.5	90	95 ×	95 ×	72.5	90	162.5

82.5kg級

1	ZANG LINA	CHN	80.50	100	110.5WR	112.5×	130	143 WR	145 WR	110.5WR	145 WR	255 WR
2	CHEN SHU CHIH	TPE	79.50	87.5	95	100 ×	110	120	125 ×	95	120	215
3	KAMALA CHAIPORN	THA	81.80	80 ×	80	85	100	110 ×	110	85	110	195
4	TWRINYA SRINOK	THA	75.70	65	70 ×	72.5	85 ×	85	95 ×	72.5	85	157.5

+82.5kg級

1	LI DAN	CHN	107.00	90	95	100 ×	120	125	130	95	130	225
2	SIN GEUM-SON	PRK	82.60	77.5×	77.5	82.5	105	107.5	110	82.5	110	192.5
3	JYOTSNA DATTA	IND	82.60	75	80 ×	80	105	110	112.5	80	112.5	192.5
4	NAW BWE HTOO	MYA	94.90	77.5	82.5	85 ×	105 ×	105	107.5	82.5	107.5	190
5	CHEN HSIAO LIEN	TPE	85.00	80	82.5×	85 ×	100	102.5	107.5×	80	102.5	182.5
6	SUNG HUI MEI	TPE	87.10	67.5	72.5	75	95	100	105 ×	75	100	175
7	NAWWRAT VISUTIPAT	THA	97.50	75	77.5×	77.5	95	105 ×	105 ×	77.5	95	172.5

各国のメダル獲得数

順位	国名	金	銀	銅	合計
1	CHINA	27			27
2	TAIPEI		10	2	12
3	THAILAND			7	7
4	JAPAN		3	3	6
5	INDIA		6	5	11
6	KOREA			7	7
7	NORTH KOREA		8	1	9
8	MYNMA			1	1
9	INDONESIA			1	1
10	SINGAPORE				
11	HONG KONG				

第25回アジア選手権大会

● 1993年2月14日～20日　● イラン・タブリズ

54kg級

順位	氏名	国名	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	LIN QISHENG	CHN								110	145	255
2	小野寺浩亀	JPN								102.5	127.5	230
3	WANG SHIN YUAN	TPE								97.5	127.5	225
4	ANTONIO AGUSTIN	PHI								90	120	210

59kg級

1	HEYING QIANG	CHN								127.5	157.5	285
2	CHO JOON HO	KOR								115	150	265
3	LIAO HSING CH	TPE								112.5	137.5	250
4	SAMUL ALEGDA	PHI								105	140	245
5	MOHD ASRI BIN	SIN								75	85	160

64kg級

1	HUANG BO	CHN								137.5	170	307.5
2	MOSAYIAN REZA	IRN								115	150	265
3	桐原 正仁	JPN								115	147.5	262.5
4	YEH SHUI CHEN	TPE										247.5
5	ARMEL SALAZAR	PHI								115	132.5	247.5
6	LIN JUNXION	SIN								75	97.5	172.5

70kg級

1	YANG LEI	CHN								145	180	325
2	PARK HOON SEO	KOR								130	172.5	302.5
3	KAZEM PANDJAVI	IRN								132.5	165	297.5
4	WU TASAI FU	TPE								125	157.5	282.5
5	TESAI KUO	TPE								120	150	270

76kg級

1	SHAN BAO QUAN	CHN								150	187.5	337.5
2	ABBAS TALEBI	IRN								147.5	180	327.5
3	西澤 勝美	JPN								130	175	305
4	SUNINGIE	TPE								122.5	162.5	285

83kg級

1	WANG YUEN FEN	CHN								160	197.5	357.5
2	A.POUR KIAN	IRN								147.5	177.5	325
3	CHAN SUNG SOON	KOR								147.5	172.5	320

順位	氏名	国名	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
4	ZAREI BAHMAN	IRN								145	172.5	317.5
5	CHIANG MING	TPE								140	162.5	302.5
6	NICOLAS JALAN	PHI								130	162.5	292.5

91kg級

1	HAKEMZADE	IRN								152.5	202.5	355
2	WANBAO FU	CHN								167.5	187.5	355
3	HATAMI ALI	IRN								140	190	330
4	稲垣 英二	JPN								135	175	310

99kg級

1	LUI MING	CHN								155	202.5	357.5
2	HEE DONG MWANG	KOR								152.5	200	352.5
3	西本 宣充	JPN								150	200	350
4	CHINMING LIAO	TPE								137.5	175	312.5
5	RAMOS SOLIS	PHI								135	175	310

108kg級

1	西川 智之	JPN								155	197.5	352.5
2	AJALII MOZAFAR	IRN								150	200	350
3	REYAHI DARAB	IRN								157.5	190	347.5
4	SHEN CHIN KOU	TPE								137.5	165	302.5

+108kg級

1	TIEH ANWEL	CHN								170	222.5	392.5
2	TEYMORL	IRN								180	210	390
3	HOON DARK	KOR								160	202.5	362.5
4	TUSKUO HUO	TPE								127.5	167.5	295
5	RAMOS EDDIE	PHI								117.5	160	277.5

第１６回東日本学生選手権大会個人戦

● 平成5年2月18日・19日　● 日本大学ウエイトリフティング道場

54kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	納富 俊行	日体大	21	53.90	90 ×	90 ×	90	120 ×	120	125 ×	90	120	210
2	小原 昌幸	国士館	20	53.60	62.5	67.5	70	85	90	92.5×	70	90	160

59kg級

1	具志堅 剛	日本大	20	58.10	80	90	100	115	120	127.5	100	127.5	227.5
2	佐々木 徹	中央大	19	58.40	95	100	105 ×	115	120	122.5	100	122.5	222.5
3	斉藤 和已	明治大	19	58.60	87.5	92.5	95	120	125	127.5	95	127.5	222.5
4	元井 祐輔	日体大	19	58.65	92.5×	92.5	97.5×	115	120 ×	120 ×	92.5	115	207.5
5	田所 千典	法政大	19	58.20	90 ×	90 ×	90	115	120 ×	125 ×	90	115	205
6	後藤 暁彦	中央大	19	58.10	80	85 ×	85 ×	100	105	110 ×	80	105	185
7	越沼 和行	国士館	21	57.65	70	75 ×	75	90	95	100	75	100	175

64kg級

1	中井 成彦	中央大	20	62.70	105	110 ×	110 ×	130	135	140 ×	105	135	240
2	梶原 誠	日体大	19	63.60	105	110 ×	110 ×	125	130	132.5	105	132.5	237.5
3	新村 厚樹	明治大	19	61.90	100	105	107.5×	122.5	130	132.5×	105	130	235
4	田中 邦彦	日本大	18	64.00	100 ×	100	107.5×	130	135	140 ×	100	135	235
5	高橋 祐樹	法政大	20	63.75	95	100	102.5×	127.5	130	135 ×	100	130	230
6	金子 秋広	日体大	20	62.40	100	105 ×	105 ×	122.5	127.5×	127.5×	100	122.5	222.5
7	後藤 亮彦	法政大	19	63.30	95	100 ×	100 ×	120	125 ×	125 ×	95	120	215
8	川本 春樹	国士館	20	62.45	65	70 ×	70	85	90 ×	90 ×	70	85	155

70kg級

1	大津 行範	法政大	20	68.75	110	115	117.5	137.5×	137.5	142.5	117.5	142.5	260
2	浜本 宏一	中央大	20	70.00	112.5	117.5×	117.5×	135 ×	135	142.5×	112.5	135	247.5
3	北川 和彦	日本大	19	69.50	102.5	107.5×	110 ×	130	135	140	102.5	140	242.5
4	白井 和人	明治大	19	69.60	100	105 ×	105 ×	130 ×	130	135 ×	100	130	230
5	今井 純一	日本大	21	66.60	50	キ	―	85	キ	―	50	85	135

76kg級

1	渡部 靖	日本大	21	74.15	130 ×	130	137.5	160	167.5×	167.5	137.5	167.5	305
2	丸木 馨	日体大	21	74.15	120	125 ×	130	140	147.5	152.5×	130	147.5	277.5
3	渡辺 直人	日本大	20	74.85	115	120 ×	122.5×	150	155	160	115	160	275
4	伊藤 克己	早稲田大	21	72.50	77.5	82.5	87.5×	97.5	102.5×	102.5×	82.5	97.5	180

83kg級

1	田谷 光則	日本大	21	81.75	100	110	117.5	140	152.5×	152.5	117.5	152.5	270
2	島田 修仁	法政大	21	77.05	112.5×	112.5	117.5	140 ×	145	150	117.5	150	267.5
3	武真 大地	中央大	19	79.25	115 ×	115	120	140	145	147.5	120	147.5	267.5
4	鶴田 守幸	法政大	20	79.65	112.5	117.5	120 ×	140 ×	140	147.5×	117.5	140	257.5
5	諏訪 知宏	明治大	19	82.25	110 ×	110	120 ×	130	140	145 ×	110	140	250

91kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	内藤　潤	日体大	19	87.20	105	110 ×	110 ×	130 ×	130	137.5×	105	130	235
2	吉里　寿明	日体大	20	88.20	95	100 ×	100 ×	120	125 ×	125 ×	95	120	215

99kg級

1	若杉　孝一	法政大	21	98.00	130	135	137.5	165	172.5	175 ×	137.5	172.5	310
2	高橋　直	法政大	21	96.44	125	127.5×	127.5×	165 ×	165	170 ×	125	165	290
3	中川　卓	日体大	20	98.65	115	120 ×	120 ×	145	150	155 ×	115	150	265
4	古屋　将	日本大	19	92.15	107.5×	107.5	115 ×	145	152.5	155	107.5	155	262.5
5	加川健太郎	明治大	20	92.00	110	115 ×	115	145	150 ×	150 ×	115	145	260

108kg級

1	柳田　真哉	明治大	20	103.90	120	125	130	150	157.5	165 ×	130	157.5	287.5
2	小平　益宏	日体大	21	107.55	115	120	125	155 ×	155	160	125	160	285
3	加藤　大明	法政大	20	102.95	115	120 ×	120 ×	150	155 ×	155 ×	115	150	265
4	石井　伸幸	日体大	19	103.45	110	120 ×	120	140	145	150 ×	120	145	265

+108kg級

1	佐藤　秀志	中央大	19	133.05	115	120	122.5×	145	152.5×	152.5	120	152.5	272.5
2	八重樫直一	日本大	19	131.75	115 ×	115	120 ×	135	145 ×	145 ×	115	135	250
3	飯塚　栄喜	日体大	19	108.20	110 ×	110	117.5×	135	140 ×	140 ×	110	135	245

【女子】

46kg級

順位	氏名	所属	年令	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	今　真紀子	埼玉短大	18	44.95	50	52.5	55 ×	65	70	72.5×	52.5	70	122.5

50kg級

1	斉藤さと美	日体大	19	48.70	62.5	65	67.5×	82.5	85	87.5×	65	85	150

54kg級

1	安田　直子	日体大	19	53.15	65 ×	65	67.5	85	87.5	90	67.5	90	157.5
2	長谷川倫子	日体大	22	53.25	50	52.5×	52.5	70	72.5	75	52.5	75	127.5
3	条田　直美	日体大	19	53.70	52.5	55	57.5×	62.5	65	67.5	55	67.5	122.5

59kg級

1	阿部　真美	日体大	20	59.00	72.5	77.5	80 ×	95	100 ×	100	77.5	100	177.5

64kg級

1	高橋百合子	埼玉短大	19	62.00	70 ×	70 ×	70	90 ×	90	95	70	95	165

70kg級

1	翁長真由美	日体大	20	70.00	80 ×	80	85 ×	100 ×	100	105 ×	80	100	180

第８回全国高校選抜大会

最優秀選手男子木村一彦(59kg級)
女子仲嘉真理(59kg級)

第８回全国高校選抜大会は３月27・28日の２日間、愛知県瀬戸市体育館において開催された。

平成６年の国民体育大会の会場として作られた、大変素晴らしい会場に満杯の観客を集め、各階級とも熾烈な競技が展開された。

男　子

＜54kg級＞

階級変更で54kg級は、旧52kg級選手にとっては減量が少し楽になったであろう。

この階級は昨年度のインターハイ３位の宮川一宏(鳴門工高)が、安定した試合運びで初優勝を遂げた。２位以下は大混戦となり、３～６位まで体重差によって順位が決定された。

＜59kg級＞

優勝候補の一角にいた富永憲司（鳴門工高)が怪我のため欠場。木村一彦(相生産高)が２位以下に10kg差のスナッチ105kgに成功、独走気味の試合展開となり、ジャークでも安定した力を発揮、トータル227.5kgで優勝した。

＜64kg級＞

この階級は非常に実力が接近、スナッでは開催県の村田豊高(名城大付高)が102.5kgで１位となったが、大谷広幸(小山園芸高)が５kgのハンディを克服し、得意のジャークで130kgに成功、逆転優勝を遂げた。

２位には安田吏(中部工高)が入り、スナッチ１位の村田は３位に後退した。

＜70kg級＞

この階級は三宅敏博(埼玉栄高)と黒田泰行(札幌稲北工高)の戦いとみられていたが、予想通り激しく競り合い、両選手ともスナッチを３本成功し、112.5kgの同記録で並んだ。

ジャークでは三宅が132.5kgからスタート、黒田は130kgからのスタートで共に成功。２本目に体重の軽い黒田が一気に勝負に出て137.5kgに成功。一方三宅は２・３本目に逆転を賭け140kgに挑戦したが失敗、黒田が優勝をもぎ取った。

＜76kg級＞

優勝候補の一人であった佐藤進(柴田農林高)が不調であった。それに反し最近力をつけてきた米山喜平(吉田高)が、スナッチ２本目に112.5kgを挙げ１位となり、ジャークでは135kgからスタート、２本目で140kgに成功と安定した力を発揮して初優勝を遂げた。

＜83kg級＞

この階級は菅野太作(小山高)と平良一悦(糸満高)の一騎討ちとなった。スナッチでは菅野が３本成功して115kg、一方平良は１本止まりで110kgであった。

ジャークは共にスタートの140kgに成功したが、菅野が３本目に147.5kgに失敗したのを見て、平良は152.5kgに挑戦したものゝ、惜しくも失敗、逆転はならなかった。

＜91kg級＞

この階級は１年生３名を含む８名の選手によって試合が行なわれた。全体的に記録は低調で、優勝記録は米増雄治(南部工高)のスナッチ105kg、ジャーク135kg、トータル240kgであった。

＜99kg級＞

99kg級では予想通り西村博忠(水島工業高)がスナッチ120kg、ジャーク150kgと、２位の山田淳(羽黒高)に大差をつけて楽勝した。

＜108kg級　＋108kg級＞

108kg級には５人がエントリーしたが、全体的に記録が低調であった。その中でジャークで145kgに成功した堀内邦彦(吉田高)が初優勝を遂げた。

＋108kg級はエントリー４人のうち１人が棄権、３人で勝負が争われた。ジャークではスタート重量を少し下げはしたものゝ、予想通り東江博昭(南部工高)がトータル282.5kgで２位に大差をつけて優勝した。

女　子

女子は選抜出場選手が17名で、全階級がまとめて行なわれた。そのため、重量級の選手が失敗した重量を、そのすぐ後に軽量級の選手が成功するなど「力くらべ」として、一般の人が見ればなかなかおもしろい光景が随所に見られた。

また出場選手も多くの県から選抜されるようになり、今まで国体記念杯の高校の部を含め埼玉あるいは京都に偏りがちだった高校での優勝選手も、今回は大阪、兵庫、熊本、沖縄、山形、愛知、埼玉と様々な県から輩出され、これからの日本の女子の競技力向上・普及の上で、非常に意味ある結果であったように思われる。

＜46kg級＞

今岡益美(大阪産大高)、山田育子(埼玉栄高)、共に１年生どうしの戦いとなったが、スナッチに強い今岡がトータル110kgで逃げ切った。

＜50kg級＞

エントリーは埼玉の姉妹リフターの妹、今昌子(埼玉栄高)、リフター人口の多い兵庫の長谷川陽子(三木東高)、茨城の大場美幸(石岡第一高)であった。

今はスナッチで50kgに成功、長谷川を2.5kgリードしたが、ジャークでは１本目の62.5kgにとどまってしまい、スタート65kg、２本目67.5kgに成功した長谷川が、トータル115kgで逆転優勝した。

＜54kg級＞

熊本の親子リフター、１年生の諏訪治子(鎮西高)、高市卓子(尼崎小田高)、佐々木香奈子(埼玉栄高)の３人によって争われた。

スナッチでは高市が60kg、諏訪と佐々木が57.5kgと接戦であったが、ジャークに入ると諏訪が飛び出し２本目に80kgを挙げ、逆転優勝を果たした後、３本目で失敗はしたものゝ一気に85kgを狙うなど、１年生ながら強さを見せつけた。

＜59kg級＞

最近、ぐっと力をつけてきた仲嘉真理(沖縄尚学高)がスナッチ65kg、ジャーク87.5kg、トータル152.5kgを挙げ、２位以下に20kgの大差をつけて優勝した。

２位の出世ゆかり(尼崎小田高)、３位の塩屋雅恵(埼玉栄高)、共に全国大会の経験は多くなってきているが、出世はジャークの弱さが、塩屋は成功率の悪さが気になる。このあたりは課題といえよう。

＜64kg級＞

栃木の関口幸恵(葛生高)と山形の佐藤志穂(羽黒高)の争いとなったが、中学からウエイトリフティングを始めた１年生の佐藤が、スナッチで３本成功して65kgを、ジャークでは１本のみであったが72.5kgに成功し、トータルで12.5kgの差で優勝した。

＜70kg級＞

当初は70kg級にエントリーした選手がいなかったが、地元・瀬戸窯業高の長幹子が64kgから階級を上げ、スナッチ55kg、ジャーク70kg、トータル125kgを記録した。

＜76kg級＞

出場は埼玉栄高の新井深雪１人であったが本大会全階級中最高重量のトータル170kgを記録した。ジャークの３本目で97.5kgに成功し、100kgの大台まであとチョットに近づいた。

＜83kg級＞

大阪工大高の山下周子がスナッチ、ジャークともに１本ずつの成功で、52.5kg、70kgのトータル122.5kgを記録した。まだ１年生なので、これから経験を積めばもっと伸びるであろう。

＜＋82.5kg級＞

瀬戸窯業高の広瀬美紀がスナッチ55kg、ジャーク70kg、トータル125kgを記録した。

今秋には、同体育館で国体記念杯が開催される予定であり、その時は地元選手として一層頑張ってくれるであろう。

第８回全国高等学校選抜大会

● 平成5年3月27日・28日　● 瀬戸市体育館

54kg級

順位	氏名	県名	所属	学年	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	宮川 一宏	徳島	鳴門工	2	53.65	82.5	87.5	90	105	107.5	110	90	110	200
2	山本 亮	兵庫	明石北	2	53.90	80 ×	80	82.5×	105	107.5×	107.5	80	107.5	187.5
3	杉沢 淳	静岡	沼津学園	2	52.70	80	82.5×	82.5×	100 ×	100	105	80	105	185
4	高橋 昇	静岡	沼津学園	2	53.05	80	82.5×	82.5	100	102.5	105 ×	82.5	102.5	185
5	牧山 和広	福岡	筑紫台高	2	53.20	82.5	87.5×	87.5×	102.5×	102.5	105 ×	82.5	102.5	185
6	楠本 隆嗣	兵庫	明石北	2	53.75	80	82.5	85 ×	100	102.5	105 ×	82.5	102.5	185
7	野津 隆司	島根	松江西	2	53.90	75	80	82.5×	95	100	102.5	80	102.5	182.5
8	倉岡 伸次	熊本	鎮西	1	51.65	75 ×	75	80 ×	80 ×	100	105	75	105	180
9	小島 仁志	宮城	村田	1	53.10	70	75	77.5×	95 ×	95	100	75	100	175
10	元井 潤也	千葉	津田沼	2	52.85	77.5×	77.5	92.5×	92.5×	92.5	95 ×	77.5	92.5	170

59kg級

1	木村 一彦	兵庫	相生産業	2	58.85	100	105	107.5×	117.5	122.5	127.5×	105	122.5	227.5
2	吉田 隆寿	愛知	愛知工大名電	2	58.00	90	92.5	95	112.5	117.5	120 ×	95	117.5	212.5
3	石井 庸介	兵庫	舞子	2	58.55	87.5	90	92.5×	115 ×	115	120	90	120	210
4	崎村 公貴	熊本	鎮西	1	58.80	87.5	92.5	95	115	120 ×	120 ×	95	115	210
5	熊本 慎一	岡山	東岡山工業	2	58.45	87.5	92.5	95 ×	110	115	117.5×	92.5	115	207.5
6	平良 一善	沖縄	南部工業	2	57.35	85	90	95 ×	105	110	115 ×	90	110	200
7	大沼 元継	宮城	柴田農林	2	58.50	82.5×	82.5	87.5×	105	107.5×	107.5×	82.5	105	187.5

64kg級

1	大谷 広幸	栃木	小山園芸	2	63.20	97.5×	97.5	102.5×	122.5	127.5	130	97.5	130	227.5
2	安田 吏	沖縄	中部工業	2	62.85	95	100 ×	100 ×	122.5	127.5	132.5×	95	127.5	222.5
3	村田 豊高	愛知	名城大付属	2	63.20	95	100	102.5	115	120 ×	120	102.5	120	222.5
4	溝永 大助	長崎	西彼農業	2	62.50	95 ×	95	100	115	120	122.5×	100	120	220
5	藤井 祥久	香川	多度津工業	2	62.55	90	95	97.5×	120	125	127.5×	95	125	220
6	阪本 健史	兵庫	舞子	2	63.60	95	97.5×	97.5	117.5	122.5×	122.5	97.5	122.5	220
7	石原 純一	埼玉	埼玉栄	2	63.20	92.5	97.5	100	112.5	117.5	120 ×	100	117.5	217.5
8	井手 政文	長崎	諫早東	2	62.90	90	95	97.5×	110	115 ×	115 ×	95	110	205
9	古屋 剛	山梨	日川	2	62.45	90	95 ×	95 ×	112.5	117.5×	117.5×	90	112.5	202.5
10	土井 真二	栃木	小山園芸	1	63.15	87.5	92.5×	92.5×	115	キ	ー	87.5	115	202.5

70kg級

1	黒田 泰行	北海道	札幌北	2	66.90	105	110	112.5	130	137.5	140 ×	112.5	137.5	250
2	三宅 敏博	埼玉	埼玉栄	2	69.60	105	110	112.5	132.5	140 ×	140 ×	112.5	132.5	245
3	堀川 寛	北海道	北海道士別	2	67.55	100	102.5	105	120	122.5	125	105	125	230
4	古川 洋輔	兵庫	舞子	2	68.00	100	102.5	105	120	125	127.5×	105	125	230
5	日高 雄作	千葉	八千代松陰	2	68.20	95	100	102.5	115	120	125	102.5	125	227.5
6	伊坂 倉人	福島	勿来工業	2	65.00	92.5	97.5	100 ×	120	125	130 ×	97.5	125	222.5
7	八木 一夫	山梨	日川	2	67.65	97.5	102.5×	102.5×	122.5	127.5×	130 ×	97.5	122.5	220
8	真田 泰徳	兵庫	明石北	2	69.35	92.5	97.5	100 ×	115	120	125 ×	97.5	120	217.5
9	中田 貴弘	青森	柏木農業	2	69.85	90	95	100	110	115	120 ×	100	115	215
10	藤瀬 雄介	福岡	八幡中央	2	67.65	90 ×	90 ×	90	120	125 ×	125 ×	90	120	210

76kg級

順位	氏名	県名	所属	学年	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	米山 喜平	山梨	吉田	2	75.45	107.5	112.5	115 ×	135	140	145 ×	112.5	140	252.5
2	北村 礼次	滋賀	堅田	2	73.45	105 ×	105	110	125	130 ×	130	110	130	240
3	千野 正博	栃木	藤生	2	74.45	97.5	102.5	105	122.5	127.5	130	105	130	235
4	金子 伸二	山梨	日川	2	75.15	100	105 ×	105 ×	127.5	132.5	137.5×	100	132.5	232.5
5	貞政 隆行	広島	府中東	2	72.75	100	105	107.5×	120 ×	120	125	105	125	230
6	長井 彰良	滋賀	堅田	2	73.60	100 ×	100 ×	100	125	127.5	135 ×	100	127.5	227.5
7	金城 保範	沖縄	南部工業	2	74.70	100	105 ×	105 ×	127.5	132.5×	132.5×	100	127.5	227.5
8	吉岡 弘幸	熊本	宇土	2	73.30	100	105	107.5×	120 ×	120 ×	120	105	120	225
9	鎌田 隆和	岡山	水島工業	2	73.75	100	102.5×	102.5×	120 ×	122.5	127.5×	100	122.5	222.5
10	和気 祥貫	岡山	東岡山工業	2	73.15	95	100	105 ×	112.5×	115	120 ×	100	115	215

83kg級

1	菅野 太作	栃木	小山	2	78.95	107.5	112.5	115	140	145	147.5×	115	145	260
2	平良 一悦	沖縄	糸満	1	81.35	110 ×	110	115 ×	140	145	152.5×	110	145	255
3	鈴木 和美	沖縄	南部工業	1	78.75	105	110	115 ×	135	140 ×	145 ×	110	135	245
4	我妻 義光	宮城	柴田農林	2	80.40	100	105	107.5×	125	130	135 ×	105	130	235
5	八家 信也	兵庫	相生産業	1	79.00	97.5×	97.5	102.5	125	130	132.5×	102.5	130	232.5
6	清村 大輔	熊本	鎮西	2	81.45	95	100 ×	100 ×	125	130	135 ×	95	130	225
7	西尻 秀成	兵庫	尼崎東	2	79.15	95	100 ×	100	115 ×	115	120	100	120	220
8	小谷 文吾	三重	石薬師	2	81.40	90	95	100	120 ×	120	125 ×	100	120	220

91kg級

1	米増 雄二	沖縄	南部工業	2	85.85	100	105 ×	105	135	145 ×	145 ×	105	135	240
2	関口 裕志	栃木	小山	2	85.05	95	100	105	130	135 ×	135 ×	105	130	235
3	遠山 哲也	栃木	小山	1	88.85	95	100	105	122.5	127.5×	127.5	105	127.5	232.5
4	上間 直樹	沖縄	中部工業	1	83.95	95	100	102.5	125 ×	125	132.5×	102.5	125	227.5
5	各務 昌幸	岐阜	土岐商業	2	85.25	95	100	102.5×	115	120	125	100	125	225
6	長谷川晋也	三重	亀山	2	88.85	97.5	100	102.5	122.5	127.5×	127.5×	102.5	122.5	225
7	前田 幸司	三重	石薬師	2	90.60	92.5	100 ×	100 ×	117.5×	117.5	122.5×	92.5	117.5	210

99kg級

1	西村 博忠	岡山	水島工業	2	93.00	112.5	115	120	140	150	155 ×	120	150	270
2	山田 淳	山形	羽黒	2	95.30	107.5	112.5	115	132.5	137.5	140 ×	115	137.5	252.5
3	三木 栄作	千葉	秀明八千代	2	92.65	100	105	105	127.5	132.5	135	105	135	240
4	加治工 宰	沖縄	浦添工業	2	95.65	100 ×	100	105	125	130 ×	130 ×	105	125	230

108kg級

1	堀内 邦彦	山梨	吉田	2	105.70	110	115 ×	115 ×	135	140	145	110	145	255
2	寺川 政紀	島根	出雲農林	2	104.15	100	105	107.5	122.5	125	127.5	107.5	127.5	235
3	中西賢次郎	三重	石薬師	2	106.35	100	105	110	120	127.5×	130 ×	110	120	230
4	鷲谷 隆	栃木	小山	2	107.85	92.5×	92.5×	92.5	130	135 ×	140 ×	92.5	130	222.5
5	久場 良式	沖縄	中部工業	2	105.65	100	105 ×	105 ×	120	122.5×	122.5×	100	120	220

+108kg級

1	東江 博昭	沖縄	南部工業	2	114.53	112.5	120 ×	120	147.5	155	162.5	120	162.5	282.5
2	中川 卓也	三重	石薬師	2	112.70	110	115	120 ×	130	140	150 ×	115	140	255

【女 子】

46kg級

順位	氏名	県名	所属	学年	体重	スナッチ 1	スナッチ 2	スナッチ 3	ジャーク 1	ジャーク 2	ジャーク 3	ベスト スナッチ	ベスト ジャーク	トータル
1	今岡 益美	大阪	大阪産業大	1	44.75	45	50	52.5×	60 ×	60	67.5×	50	60	110
2	山田 育子	埼玉	埼玉栄	1	42.95	40 ×	40	42.5×	52.5	55	57.5	40	57.5	97.5

50kg級

1	長谷川陽子	兵庫	三木東	2	47.25	42.5	45	47.5	65	67.5	70 ×	47.5	67.5	115
2	今 昌子	埼玉	埼玉栄	2	49.15	47.5	50 ×	50	62.5	65 ×	65 ×	50	62.5	112.5
3	大場 美幸	茨城	石岡第一	2	48.85	42.5	45	47.5×	60	65 ×	65 ×	45	60	105

54kg級

1	諏訪 治子	熊本	鎮西	1	53.20	57.5	62.5×	62.5×	77.5	80	85 ×	57.5	80	137.5
2	高市 卓子	兵庫	尼崎小田	2	51.55	57.5	60	62.5×	70	75	77.5×	60	75	135
3	佐々木香奈子	埼玉	埼玉栄	2	53.30	52.5	57.5	60 ×	72.5	77.5×	77.5×	57.5	72.5	130

59kg級

1	仲嘉 真里	沖縄	沖縄尚学	2	57.70	60	65	70 ×	80	87.5	92.5×	65	87.5	152.5
2	出世ゆかり	兵庫	尼崎小田	2	58.30	57.5	60	62.5	67.5	70	72.5×	62.5	70	132.5
3	塩屋 雅恵	埼玉	埼玉栄	2	58.05	55	60 ×	60 ×	72.5	77.5×	77.5×	55	72.5	127.5

64kg級

1	佐藤 志穂	山形	羽黒	1	61.15	60	62.5	65	72.5×	72.5	77.5×	65	72.5	137.5
2	関口 幸恵	栃木	慕生	2	60.55	50 ×	50	55	65	70	75 ×	55	70	125

70kg級

1	長 幹子	愛知	瀬戸窯業	1	64.55	55	57.5×	57.5×	60	65	70	55	70	125

76kg級

1	荒井 深雪	埼玉	埼玉栄	2	75.35	70 ×	70	72.5	92.5	97.5×	97.5	72.5	97.5	170

83kg級

1	山下 周子	大阪	大阪工大付属	1	80.45	52.5	55 ×	55 ×	70	75 ×	75 ×	52.5	70	122.5

+83kg級

1	広瀬 美紀	愛知	瀬戸窯業	2	88.60	55 ×	55	60 ×	65	70	72.5×	55	70	125

親子リフターシリーズ第５回

☆FATHER&SON☆FATHER&SON☆FATHER&SON☆FATHER&SON☆FATHER&SON☆

増井　優＆敬治

☆FATHER&SON☆FATHER&SON☆FATHER&SON☆FATHER&SON☆FATHER&SON☆

父優氏は、高校時代は全国大会表彰台クラス、大学時代は中堅選手として活躍、ことに柔軟な足腰を利した得意種目スナッチでは、持てる力のぎりぎりの重さのバーベルの下に果敢にもぐり込み、床にお尻が時に触れるほど低いポジションで、バーを頭上に受け、立てずに失敗もあるというパターンの、印象的なリフティングフォームが記憶に残るリフターであった。

息子さんの啓治君は、父が果たせなかった高校チャンピオンの座を見事獲得、しかも高校選抜、インターハイ、国体といずれも優勝の“連勝街道まっしぐら”目覚しい活躍を見せている。その勢いで明治大学進学後も、さらに記録を伸ばし全日本の覇者となり、周囲の期待に応えて欲しい。

父親のプロフィール

生年月日　1946年11月4日
出　　身　徳島県
勤 務 先　徳島県警察本部

Q）ウエイトリフティングを始めた動機は何でしたか？
A）高校の先輩部員達のトレーニングを見ていて、自然に興味が涌いてやるようになりました。
Q）現役時代のもっとも思い出に残る出場大会は何でした。
A）目標は高かった割に、今一満足できない記録で足踏みすることが多く、そのためか印象に残る大会は、特にありませんでした。
Q）ベスト記録はいくつでしたか？
A）82.5kg級でスナッチ125kg、ジャーク150kg、トータルは275kgです。
Q）現役時代の「信念」「信条」のようなものをお聞かせください。
A）基本に忠実。
Q）息子さんへの期待とアドバイスをお聞かせください。
A）腰部を痛めているので、余り無理をせずこつこつと地道に頑張って欲しいですね。
Q）現役リフターにアドバイスをひとつ。
A）繰り返しになりますが“急いてはことをし損じる”の例えにありますように、身体に故障が起こるような急激な重量増加は避け、じっくりと基本を忠実にやって欲しいですね。
Q）趣味は何ですか？
A）カメラです。

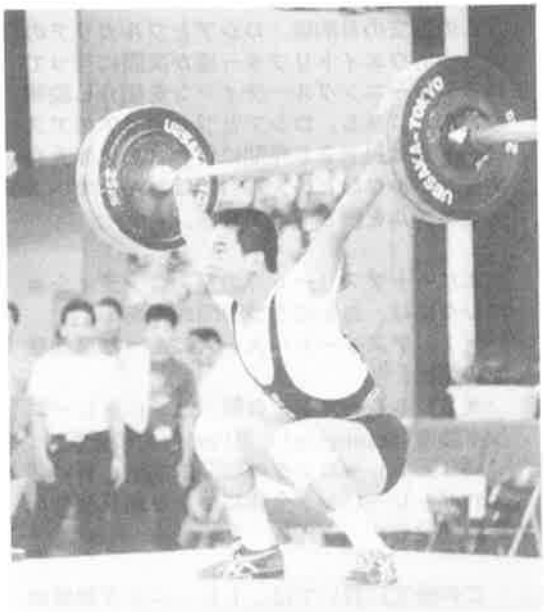
照れ屋の父優氏、カメラが趣味ながら自分の写真はほとんど撮ったことがない。息子が高校チャンピオンになった第39回全国高校総体会場で、満足の笑みが洩れた。

息子、敬治君のプロフィール

生年月日　1974年11月1日
出　　身　徳島県
出 身 校　徳島工業高校
所　　属　明治大学１年

Q）ウエイトリフティングを始めた動機はなんでしょうか？
A）父の影響です。
Q）ウエイトリフティング開始前に何かスポーツをやっていましたか？
A）サッカーをやっていました。
Q）身長と常時体重をお聞かせください。
A）171cm、76kgです。
Q）現在のベスト記録はいくつですか。
A）75kg級スナッチ120kg、ジャーク145kg、トータル265kgです。
Q）短距離走のベストタイムを教えてください。
A）50m走6.8秒、100m走12.2秒です。（なかなか俊足ですネ）
Q）主な出場大会と記録について話してください。
A）第６回全国高校選抜75kg級優勝(トータル250kg)、第39回全国高校総体75kg級優勝(トータル260kg)、第47回国民体育大会75kg級優勝(トータル260kg)があります。
Q）今までで、もっとも印象に残った出場大会はなんですか？
A）第47回国民体育大会です。
Q）現在もっとも強化を意識しているものはなんですか？
A）スクワットです。（お父さんはこれが苦手でしたネ）
Q）ウエイトリフティングでの自分の長所と短所はなんですか？
A）気分をのせていける性格が長所だと思います。短所はよく分かりません。（どんな時でも気分をのせられたらチャンピオンになれるでしょうネ！）
Q）「信念」とか「信条」はありますか？
A）トップを狙う！
Q）近い将来の目標はなんですか？
A）世界ジュニア出場。
Q）夢かも知れないが、やってみたいと思う最高目標はなんですか？
A）オリンピックの表彰台に立つこと。（76kg級？ それとも83kg級どちらかなんでしょうネ!? ヤッテクダサイ！）
Q）お父さんについてどう思いますか？
A）ウエイトリフティングだけのことではなく“凄い”と尊敬しています。
Q）どんな趣味を持っていますか？
A）音楽観賞です。
Q）特技はありますか？
A）特にありません。
Q）好きな食物はなんですか？
A）特に好き嫌いなく、なんでも食べます。
Q）尊敬する人物はいますか？
A）いません。
Q）好きな有名人、アイドル、タレント等はいますか？
A）和久井映美
Q）将来何になりたいですか？
A）今のところ特にはっきりした考えはありません。

お父さんとそっくりな体型、スナッチが得意、脚力がやや弱点と共通性が多く、親子生き写し、“双子親子”といった感じにすら思える増井親子、お父さんは治安維持に、啓治君は、より重いバーベルの征服に、いっそうの健闘を祈ります。



第39回全国高校総体75kg級優勝への第一歩
スナッチ120kgをコントロールしながら立ち上がる啓治君。

海外最新文献情報
"Intensity of Strength Training: Facts and Theory:
Russian and Eastern European Approach"
Zatsiorsky, V.M.
National Strength and Conditioning Association Journal
14(5):46-57, 1992

筋力トレーニングの強度　その理論と実際

ロシアと東ヨーロッパのアプローチ

トレーニングの際、自分の挙げられる最も重い重量を使うかそれとも中程度の重量を使うか、どちらがより効果的なのかを決定するという試みが今まで数多くなされてきた。このことは陸上の８００m走選手が８００mよりも短い距離、あるいは長い距離、どちらのトレーニングを採用するべきか、という問題とよく似ている。どちらの距離でも走るのが賢明なのであろう。同じことが筋力トレーニングに関してもいえる。様々な重量負荷を用いたトレーニングが採用されるべきである。

この論文の目的は、ロシアとブルガリアのエリートウエイトリフター達が実際に行っているトレーニングルーティーンを紹介し説明することにある。ロシアとブルガリアのアスリート達は過去２５年間に行われた世界大会オリンピックなどの大舞台でほとんどすべての金メダルを勝ち取ってきた。

エリートアスリート達の筋力コンディショニングには、おもに３つの問題がある。

（１）アスリート一人一人にあった運動種目の選択。

（２）トレーニング負荷、とくにトレーニング強度(intensity)と量(volume)の選択。

（３）トレーニングの時間的調整、言い替えればトレーニング全体にわたる種目と負荷の時間配分。

この論文においては、トレーニング強度のみについて述べることにする。

運動の強度と測定

重い負荷を使ってのレジスタンストレーニングの強度を決定するのに以下の４つの方法がある。

（１）相対的重量で算定する。ベスト重量に対する相対的表示。負荷をｋｇで表現してしまうと、技術水準も違い、体重の階級も違うアスリート達のトレーニング負荷をそれだけで比較するのは難しいといえる。

（２）１セットごとの挙上回数。

（３）最大の重量でのトレーニング回数。（もしくはパーセンテージ）

（４）トレーニングの密度、たとえば１時間の練習時間内に行うセット数。

前者３つの方法については、下記に論ずることにする。

重量（負荷）の程度を表すには、ベスト重量に比べて何パーセントの重量か、という表現を使う。ベスト重量には２つの異なる尺度がある。

「ベストパフォーマンス」とは、まず１つに、公式の試合で達成される競技記録（ＣＦｍ）があり、次にいわゆる練習ベスト（ＴＦｍ）がある。

定義上、練習ベストとはアスリートがかなりの心理的ストレスを受けずに、挙げることのできる最も重い重量（１ＲＭともいう）のことである。実際に、経験を積んだアスリートは脈拍によって練習ベスト（ＴＦｍ）を決定している。重りを挙げる前に脈拍数が増加するということは、心理的ストレスを感じているというサインなのである。この場合にはその重量が練習ベスト（ＴＦｍ）の限度を越えているということが言えよう。練習ベスト

（ＴＦｍ）と試合ベスト（ＣＦｍ）との差は優秀なウエイトリフィターの場合、約１０％から１５％である。その差は重量級になればなるほど大きくなる。試合で２００ｋｇを挙げることのできる選手の場合、１８０ｋｇはその選手の練習ベスト（ＴＦｍ）以上であろう。

試合ベスト（ＣＦｍ）と練習ベスト（ＴＦｍ）間の差は大きい。大きな試合の後というのは、ウエイトリフター達はかなりの疲労を感じる。普段の練習期間では、１日１００回近くも挙げるのに比べて、実際の試合では６回しか挙げないのだが、その疲労感は実際の試合の方が激しい。アスリートは虚無感を抱いているから、重いものなど２度と持ち上げられないという気持ちさえ抱くのである。アスリートにとって休息は、約一週間が必要であり、次の試合に向けて準備をするには１ヶ月が必要である（一週間の間に２回も３回も試合がある競技と比べるとその期間はかなり長い）。この理由としては、試合ベスト（ＣＦｍ）を挙げるということが、肉体的よりも心理的に大きなストレスをもたらすことにある。

であるからトレーニング強度を数字で表そうとする場合には、練習ベストより試合ベストを用いた方がより実用的と言えよう。ウエイトリフティング競技でのトレーニング強度は、以下の様な強度係数を用いて表される。

強度係数＝平均挙上重量／試合ベスト（トータルｋｇ）

優秀なロシアのアスリート達の強度係数を平均してみると、３６％から４０％である。

二つの大きな試合の間の練習期間では、ＣＦｍの平均値（２つの公式試合での試合ベスト重量の平均値）を使うことを推める。例えば、１２月の試合で１００ｋｇの記録が達成され、５月の試合では１１０ｋｇが記録されたとすると、１月から４月までの期間の平均試合ベスト（ＣＦｍ）は１０５ｋｇということになる。

スポーツ科学の書物の中には、強度のレジスタンストレーニングの際の重量負荷に関して誤った概念が多い。そのひとつの理由として、試合ベスト（ＣＦｍ）と練習ベスト（ＴＦｍ）間の差について、必ずしも完璧に示されていないからである。読者はこの差に注目するべきなのである。

（２）の１セットごとの繰り返し回数（ＲＭ）は、例えば腹筋運動といった最大重量（ＦＭ）を数値として表すのが困難な種目のトレーニング強度を表すのが一般的である。
負荷の程度というのは、１セット間に失敗するまで続けることのできる最終的な回数で表される。トレーニング回数（ＲＭ）を設定した場合、その際の負荷重量は試行錯誤によって決定される。

ＲＭは重い負荷を用いたレジスタンストレーニングの強度を測るのにたいへん便利な尺度だが、重量の程度（最大重量のパーセンテージとして表されるもの）と、失敗するまで繰り返すことのできる回数（ＲＭ）との間に確立した関係はないのである。アスリートと動きが変わってしまえば、その関係も変わってしまうのである。

１０ＲＭというのは、最大重量の約７５％に相当するが、このことはウエイトリフティング、短距離走、ジャンプ、投擲などの爆発的に力を出す必要のある種目のアスリート達にあてはまる。しかし、トレーニング種目が変われば、１ＲＭ（最大重量）のあるパーセンテージで行なわれる作業回数は異なってくるということを考慮すべきである。

トレーニング中、エリートアスリート達は種目ごとに回数を変えて行っている。（３）最大重量を繰り返す回数は、筋力トレーニングの強度を測るうえでの、もう一つの尺度として使われている。試合ベスト（ＣＦｍ）の９０％以上を使ったトレーニングのすべてはこのカテゴリーに含まれている。この負荷というのは、ほとんどのアスリートにとって練習ベストよりは重いものであろう。

エリートリフターのトレーニング強度

エリートアスリート達が実際に行っているトレーニングは、スポーツ科学の分野にとって重要な情報源となっている。実際に行なわれているトレ-ニングルーティーンから期待されている結果は、そこに科学的根拠はないと

しても、その時代の効果的なトレーニング方法を反映しているのである。

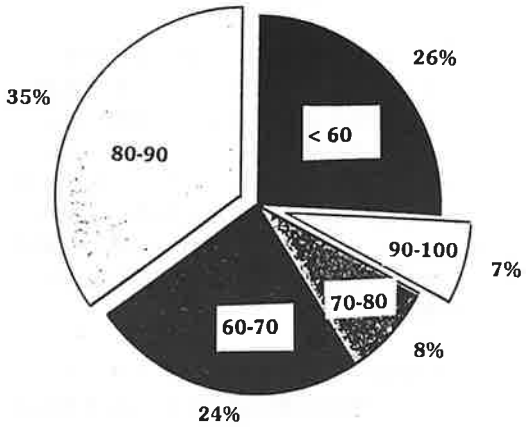


図１ロシアナショナルチームのソウルオリンピック(1988)前一年間のトレーニング重量の分布。（訳者注：グラフ内の数字は試合ベスト重量に対するトレーニング重量の％を示す。試合ベストの７０％から８０％の重量が、全回数の３５％でトレーニングの中心になる。９０％以上は全回数の７％にすぎない）

図１は、エリートウエイトリフター達が行なっているトレーニング重量の分布を示している。エリートアスリート達はいろいろな負荷重量を用いてトレーニングしている。試合ベスト（ＣＦｍ）の６０％を下回る重さはおもにウォーミングアップや回復のために使われる（それは全トレーニング回数の８％である）。

試合ベスト（ＣＦｍ）の７０％から８０％の重量がトレーニングの中心になる（全回数の３５％）。試合ベスト（ＣＦｍ）の９０％以上は全回数のたかが７％にすぎない。

ロシアのエリートアスリート達のトレーニング強度の平均は試合ベスト（ＣＦｍ）の７３％から７７％である、と報告されている。しかしこのことは国によってまちまちで、フィンランドでは７７．５％から８２．５％のトレーニング強度が報告されている。

セットごとの繰り返しの回数は、種目によっていろいろである。スナッチとクリーン＆ジャークに関しては、セットごとに１回から３回というのが主である（図２）。スナッチの場合は、３回から４回行うのは全セットの１．８％ほどしかない。クリーンの場合４回から６回繰り返すのは、あわせて全セットの５．４％以上もない。繰り返し回数は主に２回であって、それは大体全セットの５５％から６０％なのである。

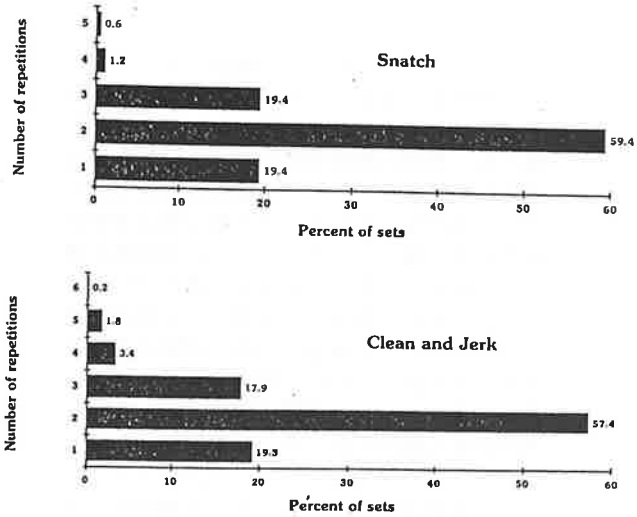


図２エリートアスリートが行なうスナッチとＣ＆Ｊのトレーニングでの１セットの繰返し回数と全体のセットの中で占める割合。（訳者注：競技種目での１セット内での繰返し回数は、１～３回と比較的少なくする）

バーベルを使ったスクワットというような補助的な筋力トレーニングでは、２回から７回繰り返すのが一般的であり、これは全セットの９３％にあたる（図３）。

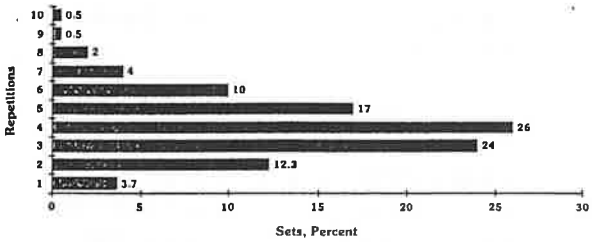


図３スクワットの１セット当り試行回数の分布（Ｃ＆Ｊで世界あるいはオリンピックチャンピオン８名についての１年間の記録から）。訳者注：スクワットというような補助的な筋力トレーニングでは、１セット当り３～５回の反復が一般的）

一般的に、トレーニング中の筋肉間の調整が、より単純になればなるほど、またトレーニング方法が、競技動作（ウエイトリフティングでいえば、スナッチとクリーン＆ジャークのことだが）からかけ離れれば離れるほど回数は多くなっていく。クリーン＆ジャークでは、１回から３回（２回というのが５４．４％を占める）。スクワットの時の一般的な回数は３回から５回、インバースカール（図４に示す背筋トレーニング）などでは５回から７回が平均的な数である（図４は元世界記録保持者のアレクセーエフが行なったインバースカール１３０セットの中での１セット中の回数分布を示す）。

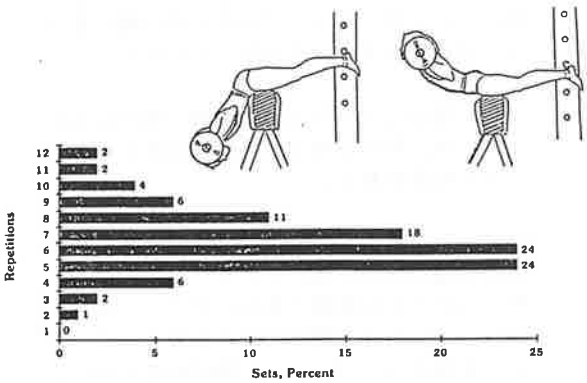


図４イラストに示すインバースカールの１セットでの繰り返し回数と全セットの中で占める割合。この資料は、前世界記録保持者アレクセーエフ選手が行なったインバースカールトレーニング１３０セットから記録した。(訳者注：競技と動作様式が異なり動作が単純なインバースカールでは、１セット当り５～７回が一般的)

試合ベスト（ＣＦｍ）の繰り返し回数は比較的少ない。１９８４年のオリンピックと１９８８年のオリンピックの間の４年間、ロシアのエリートアスリート達が主要なトレーニング（つまりスナッチ、クリーン＆ジャーク）で試合ベストを挙げたのは年に３００回から６００回である。それは全リフト回数の１．５％から３％にあたる。その内訳は次のようになる。

試合ベスト重量(CFm)に対する比率	全リフト回数の比率
９０－９２．５％	６５％
９２．６－９７．５％	２０％
９７．６－１００％	１５％

大きな試合前の一か月間では、ＣＦｍの９０％以上の重さはスナッチあるいはクリーン＆ジャーク（もしくはその両方）で４０回から６０回挙げられている。

１９８０年代ロシアとブルガリアのウエイトリフティングチームは、世界選手権、オリンピックなどの競技会でほとんど勝っていた。その当時、ブルガリアの選手達は最大重量を年に４０００回以上も挙げると何度も報告されていた。ブルガリアのトレーニング強度の方がロシアのものよりも明らかに高い。しかし、一年に６００回（ロシア）と４０００回（ブルガリア）というリフト数のその大きな差を生んだ原因は、トレーニングそのものにあったのではなく、最大重量を決定するその方法自体にあったのである。ロシアが試合ベスト（ＣＦｍ）を、ブルガリアが練習ベスト（ＴＦｍ）を最大重量と定義していたのである。

前述の数字は機械的に使われるべきではない。むしろ、根拠となるトレーニング概念が理解され実践されるべきである。

その概念は、１９７０年に考案され、エリートアスリート達の筋力コンディショニングのための理論的背景としてずっと使われてきた。その概念（科学的理論というよりは仮説というべきであろう）は、細部まで科学的に立証された訳ではないけれども、実用性からみた場合には、非常に効果的である。つまり実際のトレーニング現場では、科学的証拠が実証されるまでトレーニングをしない訳にはいかない。

筋力が増すということは、以下の２つの要素によって決定される。（１）末梢の筋肉（２）中枢の調整（神経系の調整）。（末梢と中枢に関しては後で詳しく述べる）。この２つの要素は異なった方法でトレーニングされるべきである。最大筋力を発達させるための適切な運動強度などない、と考えられているが、末梢か中枢かのどちらか一方を改善するための適切な運動強度を選択することは可

能である。

筋力増強の原因と結果

トレーニングの基礎となる生物学的なメカニズムを簡潔に説明しよう。

末梢的要素－筋－

筋力は生理学的断面積と筋線維数によって決定する。筋の大きさは、数が増えるというよりも、個々の筋繊維のサイズの増加によって決定する。

筋線維肥大には、図５で分かるように、筋形質タイプと筋原繊維タイプの二つのタイプがある。

（１）筋原線維内の筋形質肥大の特徴は、筋形質（筋原線維内の半流動体の物質）が成長することであって、筋力発揮には直接関係しない無収縮性タンパク質の増加を言う。筋力増加を伴わないで筋横断面積が増加する一方、線維断面密度は減小している。

（２）筋原線維肥大というものは、筋線維が大きくなるということで定義され、また同時に、アクチン線維とミオシン線維の量が増すことを意味する、さらに、収縮性タンパクが生成され、線維一本一本の密度が増える。この様な筋原線維肥大が筋力アップを引き出すのである。

特別な場合を除いて、重い重量を用いたトレーニングの目的が、体重の増加を得るためのものならば、アスリート達は筋原線維肥大に興味を惹かれるであろう。トレーニングは収縮性タンパクの生成を刺激し、筋線維一つ一つの密度を増加させるための方法で構成されるべきである。

運動はタンパク異化（筋タンパクの分解）を促進し、休息時に収縮タンパクの合成を高めるような状態をもたらすと考えられている（Break Down & Build upの理論）。筋力トレーニングをすると、筋タンパクは強制的により単純な物質に変えられ（Breaking down）休息中に（同化段階）筋タンパクの生成が活性化する。筋繊維肥大とは、この様な筋タンパクの超補償と考えられている。

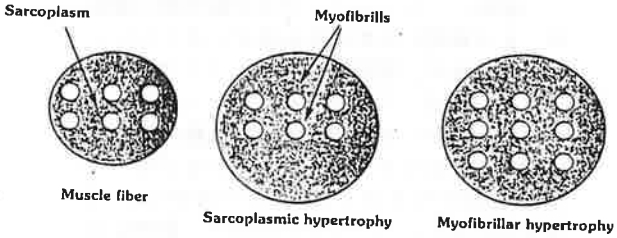


図５筋形質肥大（Sarcoplasmic hypertrophy）と筋原線維肥大（Myofibrillar hypertrophy）（訳者注：Muscle fiber:筋線維、Sarcoplasm：筋形質、Myofibrillar：筋原線維）

収縮タンパクの増加が何をきっかけとして起こるのか等、筋タンパクの生成に関わるメカニズムはあまりよく分かっていない。

２０年から３０年前の指導者の間では有名だったが、現在では完璧に無視されている２・３の仮説がある。

（１）血液過度循環説。これは、作業筋の血液循環の増加が筋肥大のきっかけとなると考えられている理論である。ボディビルダーのトレーニング方法で最も有名なものの一つで、充血法（flushing）と呼ばれるものはこの仮定から成り立っている。とはいえ作業療法による積極的な灌流増加(筋の血流量増加)それ自体では、タンパク質合成を活性化しない。

（２）上述の理論と正反対の立場で、筋肉の低酸素化がタンパク質の生成の引き金となるという仮説もある。つまりトレーニング中に筋肉組織の中の血液と酸素が多量に流れることではなく、不足するということがその誘引となるという説である。筋肉の動脈や毛細血管はトレーニング中に圧迫されるため、活動筋への血液供給が制限される。張力が最大筋力のおよそ６０％を越えたら、筋への血流は阻止される。しかし、筋肉中で低酸素の状態を招くとはいえ、酸素不足が筋量を増加させる要因になるとは証明されてはいない。つまり海女やシンクロナイズドスウィミングの選手や、その他低酸素の状態で軽度の作業を行なっている人に、筋肥大が現れるかと言うと、そういう訳ではないからである。

（３）ＡＴＰ負債理論は、ＡＴＰの濃度が強度のレジスタンストレーニング（１セット２０秒間で１５回繰り返すようなトレーニング）後、減少するという仮説に基づいている。しかし、最近の知見によると、完全な疲労困憊筋においてさえもＡＴＰ水準は変わらないということが示されている。

エネルギー理論

最終的に実際のトレーニングに役立ちそうな、筋肥大に関する効果的な理論が現れた（とはいえ完全に立証されたというわけではないが）。

この理論によれば、タンパク異化（分解）を増加させるための決定的な要因は、筋力トレーニング中に筋細胞内でタンパク質の合成に必要なエネルギーが、不足するということなのである。筋タンパクの合成にはかなりの量のエネルギーが必要である。例えば、一つのペプチド結合の合成には、ＡＴＰ２分子の加水分解から遊離されるエネルギーが必要なのである。瞬間瞬間、一つの筋細胞のなかでは一定量のエネルギーが必要である。このエネルギーは、筋タンパクの同化と、筋作業のために使われる。普通の状態では、１つの筋細胞内で必要になるエネルギー量は、それら２つを行なうのに十分な量である。しかし、レジスタンストレーニング中には、その利用できるエネルギーのほとんどは筋肉の収縮要素に供給されて、筋作業のために費やされる（図６）。

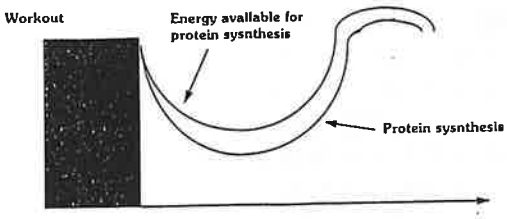


図６休息時と強度のレジスタンストレーニング中のエネルギー供給（訳者注：Mechanical work:機械的仕事、具体的には筋力やスピードをさす。Protein synthesis:タンパク質の合成。タンパク質の合成は休息（回復）時に行なわれ、強度のレジスタンストレーニング中には、エネルギーのほとんどは筋作業のために費やされる）

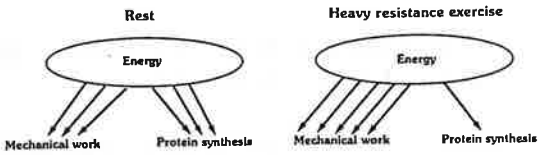


図７筋細胞のエネルギーポテンシャルとタンパク質合成量（訳者注：強度のレジスタンストレーニングを行なった後では、筋タンパクの合成は低下するが、その後超回復過程を迎え筋タンパクの合成が高まる）

タンパク合成のためのエネルギー供給が低下するので、タンパク質が低下する。運動中血液から筋へのアミノ酸摂取は低下する一方強度のレジスタンストレーニングをおこなうと、異化されるタンパク量は新たに合成されるタンパク量を越える。したがって、筋力トレーニング後の筋タンパクはわずかに減少し異化されるタンパク量は安静時より多くなるトレーニングとトレーニングの間に、タンパク質の合成が増加するのである。血液から筋肉へのアミノ酸の摂取は安静時を越える。収縮タンパクの低下と合成というこの繰り返し行なわれる過程は、筋の超補償の結果として生じている（図７）。この原理というのは、持久的トレーニングの行なった結果生ずる、筋肉のグリコーゲンの代償と似ている。筋肥大のきっかけを作るメカニズムがどうであれ筋肥大をひきおこすようなトレーニングルーティーンの主要なパラメーターは、運動強度（発揮する筋力の程度）と運動量（全繰り返し回数、なされた仕事数など）の２つである

・・・・・以下次号

（文中下線は訳者、訳責：ウエイトリフティング協会普及委員会委員、船渡和男）

お　願　い

本誌の内容を豊かにするために、競技会の写真、情報、論文等、何でも結構ですので、下記宛にお寄せ下さい。

〒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
普及委員会出版担当宛

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。また、高校総体及び国民体育大会は２０位迄記載する。）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、以下の意味を表してします。

WR＝世界新記録
WJ＝ジュニア世界新記録
AR＝アジア新記録
AJ＝ジュニア・アジア新記録
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
□＝各種タイ記録（除く大会記録）
○＝大会新記録
△＝大会タイ記録
★＝特別試技

JR＝日本新記録
JJ＝ジュニア日本新記録
UR＝大学日本新記録
HR＝高校日本新記録
MR＝中学日本新記録

ウエイトリフティング NO. 56

（社）日本ウエイトリフティング協会会報
発　行　日　　平成　５年６月２０日
発　行　者　　（社）日本ウエイトリフティング協会
普及委員会
東京都渋谷区神南１－１－１
岸記念体育会館内
TEL　０３（３４８１）２３５９
FAX　０３（３４８１）２３９４
編集責任者　　専務理事　　桜井　勝利
編　集　長　　普及委員会委員長　関口　　脩