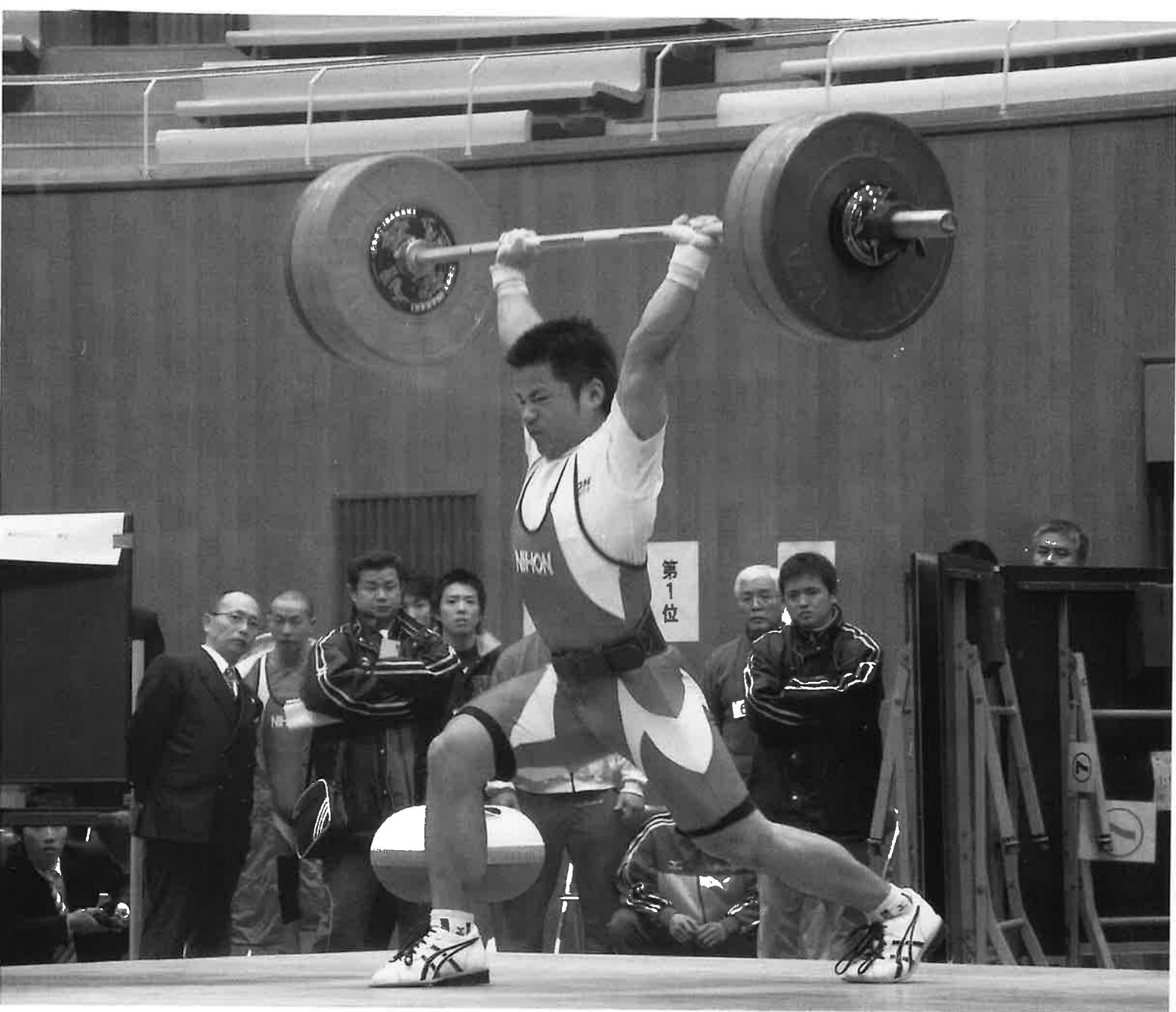




Japan Weightlifting Association

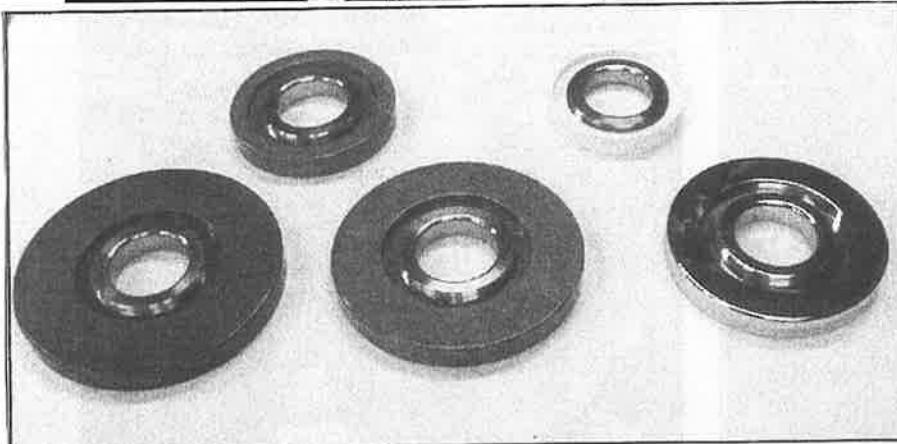
ウェイトリフティング



2005 No. 91

(社)日本ウェイトリフティング協会会報

いよいよ今年5月1日より 1kgルールがスタート！



★ 1kg ルールに伴うディスクの変更。

25kg, 20kg, 15kg, 10kg, 5kg は廃なし

2.5 kg 黒色 から 赤色へ

2 kg (新規) 青色

1.25 kg 廃止

1 kg (新規) 緑色

0.5 kg クローム から 白色へ

0.25 kg 廃止

平成17年3月4日 IWF総会に於いて1kg刻みルールが正式に決定され、今年の5月1日から世界各国に於いて一斉に開始となる。国内ではの全日本選手権大会（5月3日～5日）からで、世界大会は世界ジュニア選手権大会（5月18日～韓国釜山市）から適用される。

今回改正の1kg刻みルールになった大きな要因は、記録の解りにくさがあげられる。

今までの2.5kg刻みのルールだと、例えば種目表彰で、ジャークで152kgを挙げた体重の重い選手より、150kgを挙げた体重の軽い選手の方が順位が上位になる。

【※ 2.5kg単位であることから152kgは150kgに切り捨てられる】

また、トータル表彰でも、スナッチ種目123kgの日本記録や世界記録を樹立し、次にジャーク種目150kgを挙げたとしてもトータルが273kgとはならず、272.5kgとなる。

【※ 2.5kg単位であることからスナッチ123kgは122.5kgに切り捨てられる】

以上、上記新記録達成時に真の記録として表示出来なかった事が上げられたが、今回の改正で、一般の方々にも理解しやすくなる。

利点

- ① 種目の世界記録、日本記録等が種目別やトータル表彰に繁栄され、スコアーボードや記録表において記録や順位が分かりやすい。
- ② 大会記録が出やすい。
- ③ 1kg刻みで、よりきめ細かな駆け引きができ、作戦面において面白い。
- ④ 逆転ジャークができやすい事から、ジャークが得意の方が有利。

欠点

- ① 2kgプレート、1kgプレート、0.5kgプレートを新たに購入しなければならないので経済的負担になる。
- ② 相手の出方で頻繁に重量を替えたり、連続試技が増えるようになり、時間のロスが少々見込まれる。
- ③ 試技順がよみぎらい

オリンピック単独正式種目となった1920年（ベルギー・アントワープ大会）から85年の歴史に於いて、2.5kg刻みが常識であったウエイトリフティングの固定観念が崩された。

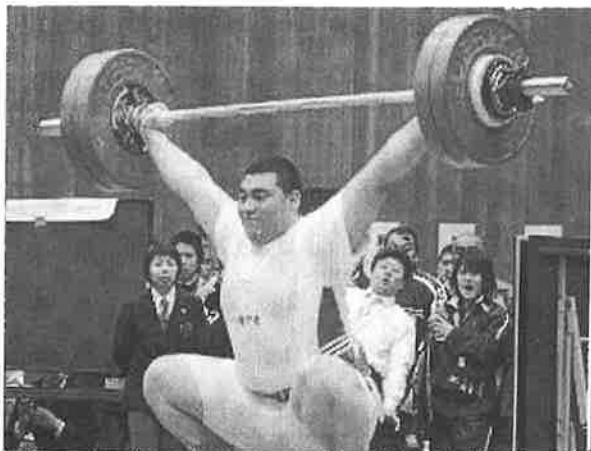
1kgの新たな進化した形で、「勝敗の駆け引き」が観客にも分かりやすく、選手と観客一体となった「面白く見応えのあるウエイトリフティング」が表現できるはずだ。

日本ウエイトリフティング協会スタッフと、各都道府県協会と一致協力し更なる発展・工夫に取り組み「面白いウエイトリフティング競技！」を広める事により競技者人口を増やし、その中から必ず優秀な人材が「復活ウエイト日本！！」の立て役者なってくれるに違いない。

高校生+105kg級四天王リフター (300kg) が面白い！！

太田和臣（福岡・八幡中央高校3年）

吉条啓二（奈良・大淀高校3年）



第25回全日本ジュニア選手権大会(17.3.13)

| | | |
|------|---------|-------|
| スナッチ | 142.5kg | 高校新記録 |
| ジャーク | 170.5kg | " |
| トータル | 312.5kg | " |



第25回全日本ジュニア選手権大会(17.3.13)

| | | |
|------|---------|-------|
| スナッチ | 138.0kg | 高校新記録 |
| ジャーク | 165.0kg | |
| トータル | 302.5kg | |

広瀬将也（山梨・吉田高校3年）



第25回全日本ジュニア選手権大会(17.3.13)

| | | |
|------|---------|-------|
| スナッチ | 125.0kg | |
| ジャーク | 175.0kg | 高校新記録 |
| トータル | 300.0kg | |



第20回全国高等学校選抜大会(17.3.27)

| | | |
|------|---------|-------|
| スナッチ | 130.0kg | 大会新記録 |
| ジャーク | 165.0kg | " |
| トータル | 295.0kg | " |

将来の日本の重量級を支えてくれそうな逸材が出た。今年3月に行われた全日本ジュニア選手権大会（八千代市市民体育館）と第20回全国高等学校選抜大会（倉敷運動公園練習場）に於いて、+105kg級に高校新・大会新を出すトータル300kgリフター4名が現れた。

このクラスで高校生4名がそろって強いのは例が無く、将来の日本重量級を背負う選手になることを期待し、今後の彼らの記録に注目していきたい。そして、早くジャーク200kg以上を差し挙げ世界の檜舞台で活躍してもらいたい。

目 次

2 0 0 5 年 世 界 J r 選 手 権 大 会 候 補 選 手

| | | |
|---------------------|---------|----|
| 「韓国遠征強化合宿」報告 | 新井 健一 | 4 |
| 公認スポーツ指導者講師競技別全国講習会 | 小栗 和成 | 11 |
| 第25回全日本ジュニア選手権大会 | 長谷川 強 | 12 |
| ・優勝選手インタビュー | | 13 |
| 第20回全国高校選抜大会 | 長谷 章一 | 17 |
| ・優勝選手インタビュー | | 18 |
| 大学紹介（九州国際大学） | 吉田 英昭 | 22 |
| マスコミ関係者から見た昨年の | | |
| 全日本選手権大会アンケート結果 | | 24 |
| 「力」の民話・伝説（23）大分県の巻 | 会長 林 克也 | 26 |
| 平成17年度事業計画案について | | 30 |
| 平成17年度行事開催計画案 | | 34 |
| 《公認記録表》 | | |
| 第52回関西学生選手権大会 | | 37 |
| 平成16年度 高校選抜ブロック大会 | | 38 |
| 第25回全日本ジュニア選手権大会 | | 41 |
| 第20回全国高等学校選抜大会 | | 43 |

表紙写真：62kg級上地克彦選手のジャーク154kg（Jr日本新）

平成17年3月12日～13日の間、千葉県「八千代市市民体育館」において、「第25回全日本ジュニア選手権大会」が開催され、上地克彦選手（日本大学1年）がジャーク154kgのジュニア日本新記録を挙げ優勝した。

2005世界Jr.選手権大会候補選手 韓国遠征強化合宿 報告

期 日 平成17年 1月 4日(火) ~ 15日(土)

場 所 韓国・釜山市 釜山協会ウェイトリフティング練習場

宿 舎 釜山ユースホステル アルピナ

韓国 釜山

韓国第2の都市で、アジアでも有数の港湾都市。人口は一番多かった時期は400万人を超えていたそうだが、現在は約360万人とのこと。海と山に囲まれているため、どちらの魅力も合わせ持っている。郊外には温泉が湧く高級ビーチリゾートがあり、山間部には王朝時代の史跡も残る。市街は漁港の近くに発展し、庶民的な活気に満ち溢れている。街のあちらこちらでマンション建設がおこなわれており、更に発展していくのは周知の事実であろう。

参加者

スタッフ

| | |
|---------------------|--------------------|
| 菊田 三代治 (日本協会男子強化部長) | 長谷場 久美 (日本協会専任コーチ) |
| 小宮山 哲雄 (山梨・吉田高校) | 川畑 勉 (京都・加悦谷高校) |
| 守 昌宏 (福岡・八幡中央高校) | 新井 健一 (埼玉・日本大学) |
| 沖縄県海外研修派遣事業 | |
| 渡慶次 晃 (沖縄・糸満高校) | 比嘉 敏彦 (沖縄・南風原高校) |

選 手 男子7名

| | |
|--------------------|---------------------|
| 才田 吉弘 (宮崎・小林高校3年) | 上地 克彦 (沖縄・日本大学1年) |
| 川畑 力大 (京都・加悦谷高校3年) | 川畑 源大 (京都・日本大学2年) |
| 白井 仁士 (熊本・日本大学1年) | 太田 和臣 (福岡・八幡中央高校3年) |
| 広瀬 将也 (山梨・吉田高校3年) | |

女子6名

| | |
|--------------------|--------------------|
| 角田 祥子 (岡山・立命館大学1年) | 竹下 奈緒 (京都・加悦谷高校2年) |
| 守 美穂子 (福岡・北九州高校3年) | 橋田 麻由 (京都・加悦谷高校3年) |
| 菊田 裕子 (石川・早稲田大学1年) | 城内 史子 (岩手・早稲田大学2年) |

今合宿の意義

前述の期間・スタッフ、選手で本年(2005)の世界ジュニア選手権大会の開催予定地である韓国・釜山市において全日本ジュニアチームの合宿が敢行された。今回参加選手の他にもリストアップされたメンバーいたが、諸事情で参加を見合わせることになってしまった選手がいたことは残念であった。

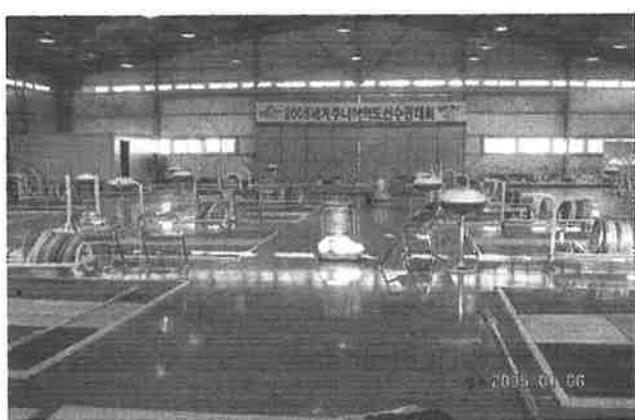
私自身を含め、正月気分も抜け切らぬ参加者も少なからずいたと思われるが、現地に到着して初日のミーティングで菊田監督から

- ①日本協会事業でジュニア層の海外合宿は初めての試みである。
- ②今年の世界ジュニア大会は当地韓国での開催の為、フルエントリーの可能性がある。
- ③今回の参加メンバーは 2008 年、更には 2012 年の五輪をも見据えての選出である。
- ④韓国ジュニアチームとの合同練習を通して、両国の交流や技術の習得は勿論のこと、国際的な感覚を身につけて欲しい。

等々の講話をいただき、お屠蘇気分も払拭され、翌日からの奮起を促された。



練習場入口には歓迎の横断幕



15面ある広い練習場

トレーニング

トレーニングは韓国 Jr チーム監督である全炳寛氏(ソウル 52 kg級銀、バルセロナ 59 kg級金)作成のメニュー(後頁掲載)に従って、韓国 Jr チームと合同トレーニングという形で修練に汗を流した。内容は時期的なもののは定かではないが、筋トレや様々な補助種目、それをアレンジした独自の種目などが多かった印象だった。韓国チームは 13 歳の中学生から 20 歳の大学生まで男子 28 名、女子 12 名(日によって若干のメンバーの入れ替えがあった)総勢 40 人の所帯であった。すでに各種国際大会や世界 Jr. 大会で活躍している選手から、これから韓国ウエイトリフティング界を背負うであろう男児までが、混和してバーベルに向かっていた。その中で、それぞれの選手が持ち合わせている技術をそうでない者に、丁寧に教授しあっている姿が目に付いた。日本の選手達、特に高校生選手は初めて取り組む種目も多かったようで、慣れない動きに戸惑いがちになっていることも多く見られた。しかし、そこは同じ競技に取り組んでいる仲間同士である。言葉の壁がありながらも身振り手振りを加え、積極的に吸収しようといっていた。様々な教えに浴する場面も多々見られ、国際交流・技術の習得という目的は、こちらが心配するのをよそに一層進んでいたように感じる。当たり前のことであるが、練習の終わりには腹筋・背筋や懸垂などに取り組み、基礎的な筋力の強化を怠っていなかった。

韓国の選手のテクニックや挙上重量にももちろん驚かされたが、彼らの礼儀正しさには感心を通り越して恐縮してしまうほどであった。忘れがちになりそうな、謙虚に感謝を忘れない心が純粋に宿っていることを思わせた。こういった姿勢も、韓国の強さの秘密のひとつであるのではと考えさせられた。

トレーニングメニュー

| | AM (10:00~) | PM (15:00~) |
|-------------|--|--|
| 1/4 (火) | | 出発(移動) |
| 1/5 (水) | ①Jerk Press 3×6 ②Snatch 70-85% (nX3) 5pattern ③C&J 70-85% (nX3) 5pattern ④BSQ 80%以上 10S ⑤SDL&SS (Low Knee Stop) 100%以上 3×8 ⑥Stiff Legged DL (S) 50-80kg 6×3 | |
| 1/6 (木) | ①FSQ&Press 3×5 ②FSQ 90% 3×5 ③Power Snatch+Snatch 50% (3+1) 6 ④Power Clean+C&J 60% (3+1) 6 ⑤筋力トレーニング 各 10×3 (French P/BORM/Sit up) | ①BSQ 80-85% 4×5 ②Push Press 80-85% 3-4×5 ③Snatch Balance (Standing) 80-85% 3-4×5 ④Press 5×5 ⑤Banning 10' |
| 1/7 (金) | ①BSQ 80% 4×5 ②Power Snatch (SL) 50-60% 3×7 ③Power C&J (SL) 50-60% 3×7 ④S. Pull (High Hang) 85-90% 4×5 | ①Snatch (SL)→(High Hang) 70%以上 4×7 ②C&J (SL)→(High Hang) 70%以上 4×7 ③Press (↑) 5×5 ④Upright Row 5×5 ⑤Good Morning Exercise 5×5 |
| 1/8 (土) | ①FSQ 80%以上 4×7 ②Snatch Balance (Complex) 85-90% 3×5 ③Squat Press 5×5 ④Form Check (S/C&J) 30' | REST |
| 1/9 (日) | REST | REST |
| 1/10 (月) | ①BSQ 80-85% 4-5×5 ②Press 5×5 ③Fast Snatch 50% 3×5 ④Fast C&J 50% 3×5 | ①Snatch (Low Hang) 70-85% 4×5-7 ②C&J (High Hang) 70-85% 4×5-7 ③Snatch Balance (Standing) 75-85% 5×5 ④Upright Row 7×5 ⑤Good Morning Exercise 5×5 ⑥Running 10-15' |
| 1/11 (火) | REST | ①FSQ&Press (5回できる重量) 5×5 ②Snatch (Over Grip) 65-80% 2-3×5 ③C&J (Over Grip) 65-80% 2-3×5 ④Back Press 5×5 ⑤Upright Row 5×5 |

| | | | |
|-------------|--|--|--|
| | | | ①Complex Snatch (Low Hang) 65-70% 5×7 ②Complex C&J 60-70% (5+1) 7 (C+C. Pull+HC+Pull up+C&J) |
| 1/12 (水) | ①FSQ 80% 5×5 ②S. Pull up 90-100% 5×7 ③Fast Snatch 50-55% 3×5 | | ③Heavy Support on the Chest (5回できる重量) 5×5 ④Press 5×7 ⑤Good Morning Exercise 5×5 |
| 1/13 (木) | REST | | ①Panning 20' ②有酸素運動 |
| 1/14 (金) | ①BSQ 90% 2-3×5 ②Push Press 90% 2×5 ③Rack Jerk 85-90% 1-2×5 | | ①Snatch (SL)→(High Hang) 75-90%以上 2-3×7 ②C&J (SL)→(High Hang) 75-90%以上 2-3×7 ③Press (↑) 5×5 ④Upright Row 5×5 ⑤Good Morning Exercise 5×5 ⑥Running 10-15' |
| 1/15 (土) | 帰国(移動) | | |



練習前には菊田監督からの訓辞が



生 活 トレーニングでは選手はよく努力して、頑張っていた。しかし、難敵は食事だったようである。主食である米は日本のものと大差なく、おいしく頂けたようだが、韓国特有の辛い料理には悪戦苦闘していた。2~3日もすると胃の調子が思わしくない者がちらほら見られた。それを察してか、合宿も半分を過ぎる頃には我々の口に合う料理をホテル側が提供してくれるようになった。無論、スタッフは体を動かす機会になかなか恵まれなく運動不足気味の人が多く、ここぞとばかりに食事時に辛い料理でいい汗をかいていたようだが・・・



辛いものは苦手ですが、焼き肉はみんな大好きです！



熱烈歓迎していただきました

最後にこの合宿を通して、トレーニングや観光など大韓力道連盟ならびに釜山力道連盟の方々に手厚いもてなしをしていただいたことに深く感謝申し上げたい。選手達は自己新を記録した者もいたなど、実り多い合宿になったはずである。今回得たものを大いに活用し、これからなお飛躍していくことを期待する。スタッフも多くの大韓力道関係者から熱烈歓迎を受けた。毎晩、それぞれの人たちにパーティーを催していただき、(私はγ-GTP や血中コレステロール値の自己新連発!) だいぶ親交も深まったように思う。これからも両国のウェイトリフティング界が尚一層の友好関係を築き、益々発展していくことを至極願う。

重量挙げの基本

バルセロナ 59kg 級五輪金メダル
韓国 J r 監督 チョンビヨンガン

重量挙げという運動は科学的で技術的なスポーツである。そして非常に複雑で難しい競技である。

しかし重量挙げでの基本をよく守って 怪我することなく弛まなく練習すれば良い結果を出すことが出来る。

ウェイトリフティングは、前後左右の中で出来るだけ中心に近い範囲でバーを持ち上げる選手が最も重い重量を容易く持ち上げることができる。フロントスクワットに比べバックスクワットの方が、記録で 20 kg から 50 kg 余計に持ち上げることが可能である、理由は、フロントの場合は身体の中心から遠く、バックスクワットの場合は身体の中心に近いからである。

1) 普段の心構え

- 1, 明らかな目標を立てなさい。希望や夢が何かを自分に言い聞かせ、自ら怠惰になる時、自らに鞭を打たなければならない。
- 2, 研究しなさい。目標を立て、果たす為の近道が何なのかを研究し、勉強しなければならない。
- 3, 運動生理学や英語を選手として身に付ける。必要知識を身に付けることが将来のために必要だ。また、瞑想の時間を持って誤った姿勢、習慣を探し出すことも必要だ。

2) 練習時の心構え

- 1, ウエイトリフティングのすべての動作は、関節の可動範囲の中で最大限に動く事ができる。
- 2, バーを持ち上げる最後の動作から受けに入る動作の時、選手はバーベルに近づいて受けるとか、バーの下に入って受ける以前に身体の中心にバーベルが来るよう長くて、強い力を出さなければならない。
バーが選手の中心に近いほど大きい筋肉がたくさん使われ、記録が良いことは当然のことである。
- 3, バーを持ち上げる時、力の方向が大変重要である。バーを持ち上げる時、下げる時、それぞれ反対方向に反発力が生じ、その反発力を理解すればバー器具をどのように扱えば良いかが解る。
- 4, 力の連結も重要である。バーを持ち上げる途中に目線の角度が変わると力の連結性が下がる。
- 5, ファーストプル時の引き出し方でセカンドプルが左右され成功か失敗になる。
スタート時の姿勢と、肯定的（自信を持った）なスタートをしてセカンドプルにつなげることで受ける姿勢も良くなるのである。
- 6, 記録挑戦をたくさんしなければならない。漫然と種目だけを挑戦せずに、（月）は2回スナッチ、（火）はプレス、（水）スクワット、（金）ハイクリーンなどに細分化し、スナッチ・ジャークではないとしても、いつも最高記録に挑戦する気持ち精神を持つこと。
- 7, バーを持ち擧げる時、各段階の姿勢に必要な部分の力だけ使うことが大事だ。
持ち上げる動作以外の力が入ったら次の連結動作が鈍くなる。
ファーストプルで無理矢理、腰を真っ直ぐに伸ばしたり、受ける動作で腕を真っ直ぐに伸ばしたり、手首を立てたり、肩を伸ばして上げながら受ける動作などは動作も悪く、必要な力が入りいざという時、必要な筋肉で 100% の力を発揮できない。
- 8, 練習をするとき、すべての設定を試合と同じ方法にすべきである。
バーをキャッチする方法から目線の角度など。
- 9, 普段のフォームと競技のフォームの姿勢が同じか観察すること。
- 10, 自分の身体に合った適度なバーの広さで握ること。
- 11, 重量挙げに向いている基本姿勢がたくさん備わった選手が有利である。

- 12, 練習時は大変であるが、正しい姿勢で正確にする癖を付けること。特にデッドリフト。
- 13, 柔軟性の不足は、姿勢表現が出来ないことと、怪我の危険性が高くなる。
- 14, 不得意な種目を避けず、前むきに努力すればより一層記録が向上する。
- 15, 弛まなく練習する選手が最後に勝利を手にする。
- 16, 姿勢を矯正するのに、大きな矯正は長時間かかるので、小さな姿勢の矯正から始め、大きな姿勢の変化とえていった方が良い。繊細な運動だけに指一つの変化で変わる。
- 17, 東洋人の身体的特徴から（胴長短足）引き出し時尻が高いほど不利かもしれない背筋に負担が掛かりすぎるから。
- 18, 自分の重量挙げの姿勢や知識が科学的で妥当かを常に关心をよせる必要がある。
- 19, 運動量の多い冬季訓練時は、炭水化物（ご飯）を増やし果物、野菜を多く摂取。
- 20, 非効率的なグリップで握っている選手が多い。普段からグリップに着目しないと筋力発達にも良くない。
- 21, 力を尽くすための姿勢でなければならない。すなわち無駄な姿勢を無くすこと
- 22, 姿勢や環境を変えるには、試合の最低30日以前に矯正しなければならない。
- 23, クリーン＆ジャークを別個の動作だと思ってはいけない。一つの流れリズムの中で差し挙げが生まれるのである。
- 24, 姿勢がよい選手は（バーが身体中心）バーを持っている時間が長い。
- 25, 種目で引いたり、返したり、受けたりする動作を正確な区別を持っていること。

3) 試合時の心構え

- 1, 多くの選手がスタート重量に悩むが、悩むと試合前に必要以上に緊張し疲れてしまうことから、一応コーチに任せた方が良い。重量は92%～95%が妥当。
- 2, 試合の2日前から自分の身体の状態を把握し、固まった筋肉があつたらほぐすこと。
- 3, 試合7日前からコンディション調整をしなければならない。
生理学上最大限の力を発揮して24時間で80%～90%回復する。
完全回復は、48時間以上の時間が需要だ。だから競技1週間前から重い重量を避けて軽い重量で調整しなければならない。
- 4, アップは軽い重量から姿勢を正確にして、軽い重量からスクワット姿勢にする。
- 5, 最大筋力を発揮かしてから最低4～5分の休憩を取ると筋肉中のエネルギー物質を約80%～90%まで再保存することが出来る。
特に減量選手は、急激に連続して回数アップをすると筋肉中のエネルギー源を早く消耗させてしまうのでよくない。
- 6, 試合前の体重調整は、競技1～2週間前から肉食より炭水化物を摂った方が良い。試合前日は絶対良くない。
減量にかけた時間が長ければ安全性はあるが、検量後の回復時間が長い。反対に短ければ危険性は高いが、回復力は良い。
体重調節は、段階的に計画を立てて行う。たとえば一般人は、1時間に100g位体重が減る。減量選手は、その半分とみて計画を立てるとよい。
- ・走って減量するのは良くない。
 - ・できれば低温で汗を流すのが良い。服を厚く着て布団全身にくるみ約30分で汗が出てくる。200gまでの減量に効果有り。
 - ・200g以上の減量には、服を着てのサウナが良い。体力消耗を減らすことができる。
- 7, 女子選手は、バーを握ろうとした時から女ではないと思え。
- 8, 競技の時心得は、自分自身の事を思わず、家族又は応援してくれる先生、友人のことを思い頑張ること。
自分の為私のためと思ったら、辛いことが発生したとき、簡単にあきらめてしまうから。

以上の事を参考にして 我々の栄養とし更なる記録に挑戦しなければならない。

公認スポーツ指導者講師競技別全国研修会

平成16年12月4日（土）～12月5日（日）の2日間、国立科学スポーツ科学センターにて3回目となる公認スポーツ指導者講師全国研修会を実施しました。

この研修会の目的は

- ① 世界基準という視野で指導者・競技者の育成を目指す。
- ② 統一された指導方法を学び、一貫指導を実施する。
- ③ 競技者育成プログラム「指導者・競技者合同宿泊研修会」のプログラムの内容および指導方法の統一のため。
- ④ 競技の普及・強化に繋がる事業推進。

以上4つの目的で実施しています。

特に③の競技者育成プログラムであるジュニアユース・ジュニアエリート合宿のトレーニングプログラムの確認とトレーニング方法の統一をとるためににはとても大切な研修会になっています。

現在日韓国際交流合宿などを通して、韓国のトレーニング方法を学びながら、日本のオリジナリティを見つけていく作業を進めています。そのためには多くの指導者が、様々な疑問をそれぞれ解消し、統一した一貫的な方法で選手を指導することが大切になってきます。この研修会は今年で3回目となりましたが、毎回参加している指導者の方々はレベルの高いところでの真剣なディスカッションを行いながら実技指導について確認をしています。平成17年度も実施予定ですので、今までに参加されていなかった方は是非参加して頂いて、「ナショナルトレーニングシステム」の理解を深めて下さい。

なお、この講習会も公認スポーツ指導者の登録更新のための義務研修として認められています。

全国指導者研修会

平成17年2月11日（金）～2月12日（土）の2日間、国立スポーツ科学センターで56名の参加で実施しました。

目的 ウエイトリフティングの競技力向上に努めている指導者を集め、選手育成とトレーニング方法について探求し、指導者の資質向上と共に相互の連携を図り、競技の一層の振興に資する。

| 日程 | 2月11日（金） | 講師名（敬称略） |
|----------|-------------------------|---------------|
| | 1. アテネオリンピックの報告 | 篠宮 稔・菊田 三代治 |
| | 2. 腰痛体操 | 渡會 公治 |
| | 3. 多視点映像による技術分析 | 白井 佳克 |
| | 4. 全日本選手権大会のデータによる技術分析 | 船渡 和男 |
| | 5. 中国研修報告 | 小宮山 哲雄・長谷場 久美 |
| 2月12日（土） | | |
| | 6. ウエイトリフティング 選手の栄養の取り方 | 目加田 優子 |
| | 7. ウエイトリフティングのトレーニング | 菊田 三代治・長谷場 久美 |

上記の内容で研修を実施しました。

全日本ジュニア選手権大会を終了して

男子 62kg 級上地(狀)が J154kg、女子 58kg 級松本(狀) S80.5kg、
+75kg 級城内も J120.5kg の J r 日本新！
+105kg 級高校生トリオ(太田・吉条・広瀬)も高校新記録！！



JOC杯最優秀選手の女子三宅宏実選手（法大）と男子上地克彦選手（日大）

第25回全日本ジュニア選手権大会が、平成17年度全国総合体育大会ウエイトリフティング競技大会を開催する八千代市民体育館において、3月12日・13日の両日に開催されました。

全国各地から選抜された、精銳選手男女合わせて115名をお迎えし盛大に開催することができました。

地元出身松本萌波選手（早稲田大学）の選手宣誓に始まった競技会では、ジュニア日本新記録が3名（3名）、高校新記録が4名（3名）樹立されるなど熱戦が繰り広げられ、客席からは惜しみない声援が送られていました。

この熱戦を制した選手中から男子は56kg級の上地克彦選手（日本大学）、女子は三宅宏実選手（法政大学）が最優秀選手に選ばれました。上地選手はクリーン＆ジャークでジュニア日本新記録を樹立し、オリンピック代表選手でもある三宅選手は惜しくもクリーン＆ジャークの日本新記録は逃したものの健闘を見せジュニアオリンピックカップが授与されました。

このような大きな大会が17年度の全国高校総体会場である千葉県八千代市民体育館で開催できたことは、私たち千葉県協会としましても誇らしいことであります。また、開催にあたりご指導ご支援いただきました日本協会の役員の方々に深くお礼申し上げます。

本大会を終え、100%選手・役員の方々に満足いただけた大会だったかというと反省すべき点も多々ありました。ご迷惑をかけた点におきましては深くお詫び申し上げます。

この反省を基に、17年8月に開催されます全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会でより感動ある大会を提供できますよう役員一同研鑽を積んでいく所存です。

千葉県ウエイトリフティング協会一同

全日本ジュニアチャンピオンインタビュー

62kg級上地（日大）がJ154kgのJr日本新!! 56kg級幸地もS103kgの高校新!!



S103.0kg, J120.0kg, T222.5kg

56kg級優勝 幸地 聰 南部工業高校 3年 身長162cm
ベスト S105.0kg, J132.5kg, Sq180.0kg, DL150.0kg, MP72.5kg

【Q1：ズバリ優勝した感想は？】

嬉しいが記録的には今一歩だった。60点のでき。

ジュニア世界大会ではS107.5J135を挙げたい。

【Q2：オリンピックの魅力は？】

日本代表として大きく世界に羽ばたき、自分への可能性の挑戦。

【Q3：ライバルはどんな人？】

1つ先輩の上地克彦さんです。

【Q4：屋良博之先生から見た選手の良い点は】

・真面目でコツコツ練習をやる選手です。目標も高く到達するまで決してあきらめない根性がある。競技の成功率が非常に高い。



S110.0kg, J154.0kg, T262.5kg
JNR

62kg級優勝 上地 克彦 日本大学 1年 身長155cm 豊見城高出
ベスト S125.0kg, J160.0kg, Sq205.0kg, DL190.0kg, MP80.0kg

【Q1：ズバリ優勝した感想は？】

Sが110kgしかとれませんでしたので満足していない。50点のでき
S140kg J170kgを目標にやる。

【Q2：オリンピックで一番印象に残っている選手は？】

オリンピックで各国の代表選手と競えるという事が魅力です。

【Q3：ライバルはどんな人？】

自分自身

【Q4：大湾朝二先生から見た選手の良い点は】

・向上意識が高く、積極的で負けず嫌いなところです。



S117.5kg, J150.0kg, T267.5kg

69kg級優勝 坂 祐哉 日本大学 2年 身長166cm 石岡第一高校出
ベスト S120.0kg, J152.5kg, Sq200.0kg, DL190.0kg, MP80.0kg

【Q1】

優勝できたのは嬉しいが、トータル240kgを達成できなかったのが悔しい。80点のでき。高校新記録を樹立したい。

【Q2】

ムトル選手。オリンピック2連覇を達成し今も世界記録を持っている。

【Q3】

京都の三谷君です。昨年から一緒に競っています。

【Q4：小野寺浩亀先生から見た選手の良い点は】

・元気があり、礼儀正しいところ。

・陸上競技3種Bで県大会9位



S122.5kg, J152.5kg, T275.0kg

77kg級優勝 田中 裕人 法政大学 1年 身長164cm 金足農業高出
ベスト S125.0kg, J155.0kg, Sq225.0kg, DL190.0kg, MP92.5kg

【Q1】

自己ベスト記録をとる事ができなかったが優勝できたので良かった。
70点。最低でもあと10kgは伸ばしたい。

【Q2】

各国の選手と交流でき最高の舞台で演技できることだと思います。

【Q3】

石原寛朗さん。同じ階級で目標にしてきた人。

【Q4：平良朝順先生から見た選手の良い点は】

・脚力が強く将来が楽しみな選手です。

+105kg級 太田(八幡中央高) S142.5kg、吉条(大淀高) S138kg、 広瀬(吉田高) J175kgの高校記録を抑え葛葉(日大)が優勝!!



S130.0kg, J165.0kg, T295.0kg

**85kg級優勝 高橋竜太 九州国際大 2年 身長169cm 九州国際大付属高出
ベスト S135.0kg, J165.0kg, Sq220.0kg, DL200.0kg, MP90.0kg**

【Q1】

嬉しいが、ベストが出せなかつたので悔しい。50点。
怪我等で記録を伸ばせなかつたので今年は頑張りたい。

【Q2】

4年に1度の世界が注目している試合なので出てみたい。

【Q3】

自分自身。自分の精神面を強くしていきたい。

【Q4: 福田登美男先生から見た選手の良い点は】

- ・真面目で実直、右方上がりで伸びてきている選手なので怪我に注意して頑張ってほしい。



S135.0kg, J170.0kg, T305.0kg

**94kg級優勝 川畠 源大 日本大学 2年 身長178cm 加悦谷高出
ベスト S135.0kg, J172.5kg, Sq235.0kg, DL200.0kg, MP90.0kg**

【Q1】

とりあえず優勝できて安心しました。ですが記録面で一步及ばなかったと思います。80点のでき。S160kg J200kgを目指し頑張りたい。

【Q2】

4年に1度の大会。そして、スポーツ選手にとって最高の舞台

【Q3】

自分自身。気持ちの面を強くしていきたい。

【Q4: 川畠 勉先生から見た選手の良い点は】

- ・身体能力は抜群に高い。やっと本気に取り組めるようになった。今後が楽しみ。



S135.0kg, J157.5kg, T292.5kg

**105kg級優勝 白井 仁士 日本大学 1年 身長175cm 鎮西高出
ベスト S127.5kg, J165.0kg, Sq235.0kg, DL200.0kg, MP85.0kg**

【Q1】

大変嬉しい。満足度40点

今度の大会ではS145 J175を目指したい。

【Q2】

世界のトップレベルの人達と交流をもてる事。

【Q2】

同級生の+105kg級の寺島君

【Q4: 大湾 朝二先生から見た選手の良い点は】

- ・重量級には例をみないほどのスピードを持っています。
- ・向上心が強く負けん気が強い。



S140.0kg, J175.0kg, T315.0kg

**+105kg級優勝 葛葉崇博 日本大学 1年 身長180cm 札幌琴似工出
ベスト S147.5kg, J180.0kg, Sq265.0kg, DL230.0kg, MP100.0kg**

【Q1】

今回の大会は、S1本、J2本という結果に終わり試合に勝って勝負に負けた感じで悔いが残ります。40点のでき。今後は成功率を上げる練習をしていきたい。

【Q2】

世界で最高峰の試合であり、競技者全員の夢と目標だと思います。

【Q3】

同級生の須藤由成君でジャークが強く魅力的。

【Q4: 大湾 朝二先生から見た選手の良い点は】

- ・常に自分自身の目標を忘れず努力するところ。
- ・ミスを前向きに考え、次に活かす事ができる。

58kg級 松本(早大) S80.5kgのJr日本新で優勝 三宅、橋田は貫禄の優勝



S70.0kg, J87.5kg, T157.5kg

48kg級優勝 角田 祥子 立命館大1年 身長153cm 倉敷商業高出
ベスト S72.5kg, J90.0kg, Sq120.0kg, DL107.5kg, MP42.5kg

【Q1】

大変嬉しい。プレッシャーをバネに頑張れた。60点のでき。

今年は、補強で身体を強くしてから種目で記録を伸ばしたい。

【Q2】

全世界が注目する中、舞台に立って注目をあびるところ。

【Q3】

自分自身がライバルです。自分の弱い面に克つこと。

【Q4:影山博之先生から見た選手の良い点は】

・中学時代陸上をやっていたので運動能力が高い。

・テクニック面はまだ課題があるが、彼女のやる気が克服するでしょう。



S80.0kg, J105.0kg, T185.0kg

CR

53kg級優勝 三宅 宏実 法政大学 1年 身長148cm 埼玉栄高出
ベスト S82.5kg, J107.5kg, Sq145.0kg, DL142.5kg, MP55.0kg

【Q1】

現在は、基礎体力を強化している段階であり種目練習はこれからです。

85点のでき。次の全日本では両種目日本新を狙います。

【Q2】

世界のTOPアスリートの集まりであり、4年に1度しかない。

【Q3】

世界のTOPアスリート。

【Q4:三宅義行先生から見た選手の良い点は】

・パワーと柔軟性があること。



S80.5kg, J95.0kg, T175.0kg

JNR

58kg級優勝 松本 萌波 早稲田大 1年 身長151cm 松戸国際高出
ベスト S80.0kg, J95.0kg, Sq125.0kg, DL122.5kg, MP52.5kg

【Q1】

地元優勝できて本当に嬉しい。S記録更新と6本成功できて良かった。

95点のでき。更に両種目のJr日本新を狙にいきたい。

【Q2】

多くの国の人々が集まり、その中で日本代表として試技ができること。

【Q3】

階級は違いますが、共に夢と目標に向かって励まし刺激しあってます。

【Q4:岡田純一先生から見た選手の良い点は】

・表面的には大人しく見えるが、芯が強く秘めたる勝負魂をもっている。

・徹底して練習で自分を追い込める厳しさがある。



S80.0kg, J105.0kg, T185.0kg

CR CR

63kg級優勝 橋田 麻由 加悦谷高校 3年 身長150cm
ベスト S85.0kg, J110.0kg, Sq157.5kg, DL130.0kg, MP45.0kg

【Q1】

優勝し嬉しいですが、高校最後の試合で記録をだせなかつたのが残念。

40点のでき。精神的に強くなりS95J120を早くとりたい。

【Q2】

世界のトップ選手と戦えることです。

【Q3】

自分自身です。自分の気持ちに克つて記録更新したいから。

【Q4:川畠 勉先生から見た選手の良い点は】

・真面目にコツコツと努力できる姿勢が素晴らしい。

・体幹が強く、今後一気に記録の向上ができる基礎が出来つつある。

城内（早大） J 1 2 0. 5 k g ジュニア日本新



S 82. 5 kg, J 102. 5 kg, T 185. 0 kg

69 kg 級優勝 菊田 裕子 早稲田大1年 身長166 cm 飯田高校出
ベスト S 80. 0 kg, J 95. 0 kg, Sq 140. 0 kg, DL 157. 5 kg, MP 55. 0 kg

【Q 1】

よかったです。試合前の不安があったので成功率が良かった事で自分が付きました。80点のでき。いずれはS 100 J 125をとりたい。

【Q 2】

世界の4年に1度のスポーツの祭典で多くの人が注目すること。

【Q 3】

周りのみんなと自分自身です。誰にも負けたくないし自分自身に克つ。

【Q 4：岡田純一先生から見た選手の良い点は】

・試合に強い。（負けん気が強い）



S 72. 5 kg, J 95. 0 kg, T 167. 5 kg

75 kg 級優勝 玉村 弥生 豊見城高校 3年 身長165 cm
ベスト S 77. 5 kg, J 100. 0 kg, Sq 145. 0 kg, DL 120. 0 kg, MP 55. 0 kg

【Q 1】

優勝したのは嬉しいが、成功率2本と悪く悔しい。50点のでき。
高校の大会でJ 100 kgに取り組んだ、大学では更に上を目指したい。

【Q 2】

4年に1度しか来ない注目される大会に4年後に出場したい。

【Q 3】

ジャークの差しが綺麗で、クリーンしたら必ず差す方です。

【Q 4：平良真理先生から見た選手の良い点は】

・強くなるために生活面（ストレッチ・食事面・日誌の記入）から考えて行動し始めている事や指導者、先輩の意見を素直に取り入れる事など。



S 87. 5 kg, J 120. 5 kg, T 207. 5 kg
CR J N R CR

+75 kg 級優勝 城内 史子 早稲田大学2年 身長163 cm 宮古北高出
ベスト S 87. 5 kg, J 117. 5 kg, Sq 172. 5 kg, DL 155. 0 kg, MP 60. 0 kg

【Q 1】

ほっとして安心しています。Jで新記録が出て良かったが、S 90 kgを挙げれなく残念。90点のでき。早く130 kgを挙げたい。

【Q 2】

4年に1度、全競技の選手が夢を達成するところで出場し夢を叶えたい。

【Q 3】

自分自身。己に克つこと。

【Q 4：岡田純一先生から見た選手の良い点は】

・新記録をやってくれると思ってました。これからも日本の重量級のエースになってくれることを期待しています。

最優秀選手 男子 上地 克彦 ・ 女子 三宅 宏実

<ジュニア世界選手権大会代表者>

大会期日 平成17年5月18日～24日 場所 韓国釜山市

男子

| | |
|-----------|---------------|
| 56 kg 級 | 幸地 聰（南部工業高校） |
| 62 kg 級 | 上地 克彦（日本大学） |
| 69 kg 級 | 坂 祐哉（日本大学） |
| 85 kg 級 | 高橋 竜太（九州国際大学） |
| 94 kg 級 | 川畑 源大（日本大学） |
| +105 kg 級 | 葛葉 崇博（日本大学） |
| +105 kg 級 | 太田 和臣（八幡中央高校） |

女子

| | |
|----------|--------------|
| 48 kg 級 | 角田 祥子（立命館大学） |
| 48 kg 級 | 竹下 菜緒（加悦谷高校） |
| 53 kg 級 | 三宅 宏実（法政大学） |
| 58 kg 級 | 松本 萌波（早稲田大学） |
| 63 kg 級 | 橋田 麻由（加悦谷高校） |
| 69 kg 級 | 菊田 裕子（早稲田大学） |
| +75 kg 級 | 城内 史子（早稲田大学） |

第20回全国高校選抜大会

女子48kg級竹下(加悦谷)、S67.5kg、T147.5kgの大会新記録
男子も56kg級仲本(豊見城)、69kg級三谷(加悦谷)、+105kg級大西(多度草工)が大会新



中川高体連委員長（中央）から最優秀トロフィーを授与された
仲本選手・豊見城高校（写真左）と竹下選手・加悦谷高校（写真右）

「平成16年度第20回全国高等学校ウェイトリフティング競技選抜大会」が、平成17年3月25日から27日にかけ岡山県倉敷市、倉敷市運動公園ウェイトリフティング場を会場として開催された。なお、この大会は来る平成17年度のおかやま国体のリハーサルとして開催でもあった。選手のエントリーは、150名と全国の高校生選手が倉敷に集まり2日間それぞれの階級で日頃の練習で培った技を競い合った。

試合結果の詳細は記録表で確認していただくとして。簡単に結果を紹介すると、10を超える大会記録が樹立され盛大な大会でありました。また、個人においては男子最優秀選手は沖縄県の仲本選手(豊見城高校)が、女子の最優秀選手には京都府の竹下選手(加悦谷高校)それぞれ受賞し大会に華を添えました。

最後に、北は北海道から南は沖縄から出場された高校生選手にとって倉敷が思い出の1ページとして残ることを期待しています。そして、岡山県協会として無事競技会が開催でき、その手助けが出来たことをうれしく思います。

岡山県協会事務局長／長谷 章一

全国高校選抜大会優勝者インタビュー

48kg級竹下(加悦谷高) S67.5kg, T147.5kg の大会新



S67.5kg, J80.0kg, T147.5kg
CR CS CR

48kg級優勝 竹下 菜緒 加悦谷高校2年 身長144cm

ベスト S67.5kg, J85.0kg, Sq120.0kg, DL120.0kg, MP42.5kg

【Q1】ズバリ優勝した感想は?】

大会新記録を樹立して嬉しいですが、三本目を共に落としてしまって悔しい。65点のでき。オリンピックに出場し表彰台に立ちたい。

【Q2】オリンピックで一番印象に残っている選手は?】

ディマス選手。最後に靴を脱いで帰ったのが印象的で感動しました。

【Q3】ライバルはどんな人?】

加悦谷のチームメイト全員です。気持ちを高め励ましあっていけるから

【Q4】川畑 勉志先生から見た選手の良い点は】

・試合で実力が発揮出来るようになった。パワフルなリフティングとボディが素晴らしい。将来性豊かな選手。中学時代陸上部 100m 13秒79



S67.5kg, J85.0kg, T152.5kg

53kg級優勝 金城 尚乃 豊見城高校 2年 身長151cm

ベスト S70.0kg, J87.5kg, Sq120.0kg, DL100.0kg, MP45.0kg

【Q1】

まだ信じられない。いつも2位で悔しい思いをしていました。89点。高校新記録を狙えるようになりたい。

【Q2】

三宅宏実選手。優しく可愛い先輩ですが、練習になると強くて憧れる人。

【Q3】

後輩の猪俣聖美さん。

【Q4】大湾朝民先生から見た選手の良い点は】

・真面目でコツコツと努力するタイプ。基礎がしっかりしていて将来が楽しみな選手。中学時代はバドミントン。



S70.0kg, J90.0kg, T160.0kg
CS

58kg級優勝 谷口 亜純 加悦谷高校 2年 身長150cm

ベスト S70.0kg, J80.0kg, Sq135.0kg, DL110.0kg, MP40.0kg

【Q1】

初優勝できて本当に嬉しい。90点のでき。

全国高校女子で団体2連覇。世界大会で優勝すること。

【Q2】

三宅宏実選手。私とそんなに変わらない年齢で、活躍している姿に憧れ。

【Q3】

自分自身がライバル。試合するたびに強くなる自分がライバル。

【Q4】川畑 勉志先生から見た選手の良い点は】

・乗りの良い正確と素直さ。スピーディなリフティングで将来豊かな選手。
・中学時代陸上100m 13秒5。



S67.5kg, J85.0kg, T152.5kg

63kg級優勝 大杉 星子 烏羽高校 2年 身長162cm

ベスト S67.5kg, J85.0kg, Sq130.0kg, DL110.0kg, MP45.0kg

【Q1】

優勝できたのは、支えてくれた先生、部員、友人、家族のお陰です。90点のでき。夏の全国女子も記録を出し全国優勝する。

【Q2】

特にならないが、クリーンのときに大声や、気合い、リズムを感じた。

【Q3】

自分自身です。プレッシャーや精神的、肉体的に強くなりたい。

【Q4】柏木 佳久先生から見た選手の良い点は】

・素晴らしい脚力の持ち主です。
・練習する姿勢も真面目でコツコツと努力するタイプの選手。
中学時代フェンシング・卓球を経験。

75kg級井上(四日市中工高)、+75kg級嶋本(和歌山東高)が圧勝!!



S 67.5kg, J 85.0kg, T 152.5kg

69kg級優勝 高田 絵里 倉敷商業高校 2年 身長166cm

ベスト S72.5kg, J85.0kg, Sq115.0kg, DL100.0kg, MP45.0kg

【Q1】ズバリ優勝した感想は?】

大変良い試合内容で優勝出来て嬉しい。今回の優勝で自信がつきました。

90点のでき。今回の優勝を機に更に良い記録を出したい。

【Q2】オリンピックで一番印象に残っている選手は?】

合宿中でテレビを見ることができなかつた。

【Q3】ライバルはどんな人?】

練習中はチームメイトがライバル。試合は自分自身がライバル。

【Q4】牧野吉伸先生から見た選手の良い点は】

・練習量が多く、男性並の筋肉を持っている。

中学時代はバドミントン部。



S 67.5kg, J 95.0kg, T 162.5kg

75kg級優勝 井上 佐織 四日市中央工業高校 2年 身長160cm

ベスト S65.0kg, J95.0kg, Sq140.0kg, DL140.0kg, MP45.0kg

【Q1】

全く自分のベストが出なかったので満足していません。43点のでき。

オリンピックで金メダルをとること。

【Q2】

三宅宏実選手。オリンピックに出場し活躍したから。

【Q3】

自分自身。

【Q4】平井一正先生から見た選手の良い点は】

・素直な所。

全国中学校選手権大会ウエイトリフティング2連勝。



S 80.0kg, J 100.0kg, T 180.0kg
CR JNR CR

+75kg級優勝 嶋本 麻美 和歌山東高校 2年 身長165cm

ベスト S82.5kg, J102.5kg, Sq140.0kg, DL140.0kg, MP50.0kg

【Q1】

大会前はプレッシャーで不安がありましたが、成果が出せて良かった。

100点のでき。日本を代表する選手になりたい。

【Q2】

中国の選手はすごいと感動しました。

【Q3】

特にいませんが、自分自身がライバルです。

【Q4】西上嘉人先生から見た選手の良い点は】

・最近目標が見え練習にも熱が入って来ている。後輩達の面倒も良くみて
くれています。今後日本を代表する選手になることを期待しています。

中学時代 柔道部 和歌山県大会優勝

男子53kg級中川(日川高)が混戦の中での優勝!!

53kg級優勝 中川 大樹 日川高校 2年 身長163cm

ベスト S87.5kg, J105.0kg, Sq135.0kg, DL120.0kg, MP52.5kg

【Q1】

結果は良かったが、フォームが崩れ納得いく試合ができなかつた。60点のでき。インターハイ個人・団体共に優勝したい。

【Q2】

今村俊雄選手。普段は面白い先輩ですが試合や練習は厳しい人です。

【Q3】

1つ先輩の中山陽介さんです。フォームなどアドバイスを受けた人。

【Q4】武井多加志先生から見た選手の良い点は】

・身体のバネと柔軟性があり、試合時における冷静さと調整力に優れている。自分のフォームを造りあげようとする意欲がある。

中学時代は野球・陸上(中距離~郡大会入賞)

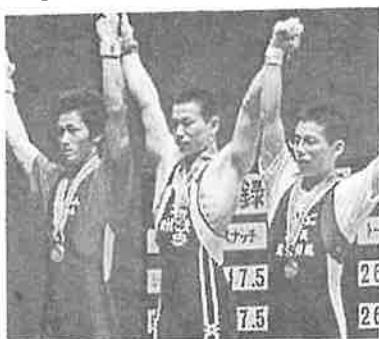


S 87.5kg, J 105.0kg, T 192.5kg

56 kg級仲本(豊見城)、69 kg級三谷(加悦谷)が大会新で優勝



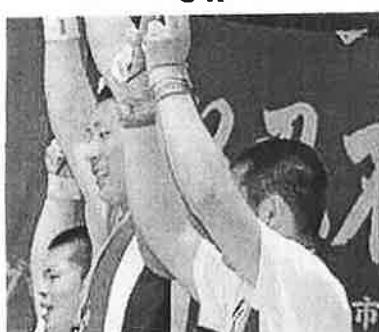
S97.5kg, J122.5kg, T220.0kg
CR CR CR



S100.0kg, J130.0kg, T230.0kg



S105.0kg, J140.0kg, T245.0kg
CR



S112.5kg, J142.5kg, T255.0kg

56 kg級優勝 仲本 雄太 豊見城高校 2年 身長167cm

ベスト S102.5kg, J125.0kg, Sq160.0kg, DL150.0kg, MP65.0kg

【Q1】ズバリ優勝した感想は?】

あまり実感はないが、大会新は嬉しい。80点のでき。

もっと強くなってオリンピック選手になりたい。

【Q2】オリンピックで一番印象に残っている選手は?】

三宅宏実選手。小さくて可愛いのに強い。

【Q3】ライバルはどんな人?】

幸地 聰選手。

【Q4】大湾朝民先生から見た選手の良い点は】

・練習する時は一生懸命に努力するタイプです。努力を惜しまず頑張れば日本代表になれる選手です。中学時代バスケットボール 地区大会3位。

62 kg級優勝 黒江 雄治 田村高校 2年 身長158cm

ベスト S100.0kg, J135.0kg, Sq160.0kg, DL155.0kg, MP70.0kg

【Q1】

優勝できたのは嬉しいが、トータル240kgを達成できなかつたのが悔しい。80点のでき。高校新記録を樹立したい。

【Q2】

ムトル選手。オリンピック2連覇を達成し今も世界記録を持っている。

【Q3】

京都の三谷君です。昨年から一緒に競っています。

【Q4】小野寺浩亀先生から見た選手の良い点は】

・元気があり、礼儀正しいところ。

・陸上競技3種Bで県大会9位

69 kg級優勝 三谷 洋平 加悦谷高校 2年 身長160cm

ベスト S105.0kg, J130.0kg, Sq185.0kg, DL170.0kg, MP82.5kg

【Q1】

Jで自己新記録をとれたが、S1本目を落としてしまって残念。80点世界で戦える選手になって周りの手本、尊敬される選手になりたい。

【Q2】

トルコのムトル選手。S130、J160のパワー、テクニック精神力に圧倒。

【Q3】

チームメイトの川畠大選手、山内薰選手。

【Q4】川畠 勉先生から見た選手の良い点は】

・抜群の集中力。真面目手素直。ボディバランスが良くパワフル。

今後が楽しみな選手。中学時代陸上100m 11秒9

77 kg級優勝 谷崎 正尚 名城大付属高校 2年 身長175cm

ベスト S110.0kg, J140.0kg, Sq190.0kg, DL180.0kg, MP80.0kg

【Q1】

今回6本成功、自己新記録と最高の出来です。100点のでき。

次はインターハイ優勝を目指し頑張ります。

【Q2】

+105kg級レザザデ選手。とにかくパワーに圧倒された。

【Q3】

愛工大名電高でクラスが1つ上の選手で記録が同じ位の選手でいいライバルです。

【Q4】山中裕次先生から見た選手の良い点は】

・練習に対して真剣で誠実。常に目標をもっていること。

中学時代は野球部。

+105kg級大西(多度津工高)S130kg、J165kg、T295kgの大会新!



S115.0kg, J135.0kg, T250.0kg

85kg級優勝 平原 孝人 埼玉栄高校 1年 身長166cm

ベスト S117.5kg, J140.0kg, Sq220.0kg, DL180.0kg, MP90.0kg

【Q1】ズバリ優勝した感想は?】

S、Jがベストも出ず最悪の結果で優勝したが、個人としては最悪です10点のでき。次の大会に悪い点を克服し結果を出す。

【Q2】オリンピックで一番印象に残っている選手は?】

+105kg級レザザデ選手。とにかく迫力がすごい。

【Q3】ライバルはどんな人?】

同じ高校の黄宮正広君です。

【Q4】田頭弘毅先生から見た選手の良い点は】

・スクワット・ハイクリーン・ハイスナッチが優れている。

全中学大会 ウエイトリフティング優勝



S115.0kg, J182.5kg, T257.5kg

94kg級優勝 宮平 雅士 辺土名高校 2年 身長167cm

ベスト S110.0kg, J140.0kg, Sq210.0kg, DL200.0kg, MP65.0kg

【Q1】

大変嬉しいです。満足度25点

もっと練習を積んで強くなりたい。

【Q2】

+105kg級レザザデ選手。世界の中でもしば抜けています。

【Q3】

特にいません。

【Q4】照屋 淳先生から見た選手の良い点は】

・部長としても良く部をまとめてくれています。

・ムードメーカー的な存在で、同級生や後輩も頼りにしています。



S112.5kg, J152.5kg, T265.0kg

105kg級優勝 山田 壮紀 國學院大學栃木高校 2年 身長176cm

ベスト S115.0kg, J152.5kg, Sq210.0kg, MP90.0kg

【Q1】

今回は2位狙いだったので嬉しい。優勝して周りの評価が変わって恥ずかしい。95点のでき。今後は中途半端は嫌なので完璧をもとめたい。

【Q2】

三宅宏実選手。現在のウエイト選手では一番有名。ビデオも撮って見た。

【Q3】

山内選手。昨年のインターハイチャンピオン。

【Q4】砂岡 良治先生から見た選手の良い点は】

・筋力トレーニングが趣味であることが一番の強みです。

・荒削りがあるので逆に将来性があります。中学はバレーボール部



S130.0kg, J165.0kg, T295.0kg

CR

CR

CR

+105kg級優勝 大西 教平 多度津工業高校 2年 身長178cm

ベスト S127.5kg, J165.0kg, Sq230.0kg, DL230.0kg, MP100.0kg

【Q1】

大変嬉しい。練習以上に重い重量が挙がり良い試技ができました。

100点のでき。自分の長所を伸ばし記録を更新したい。

【Q2】

【Q3】

中央大学の三木先輩です。練習に積極的に重い重量を挙げ記録を伸ばしている。

【Q4】藤田 昌士先生から見た選手の良い点は】

・努力家である。

中学時代は柔道部で香川県大会ベスト4。

九州国際大学 クラブ紹介

大学紹介

法律学部・経済学部・経営学部・国際関係学部(新設)

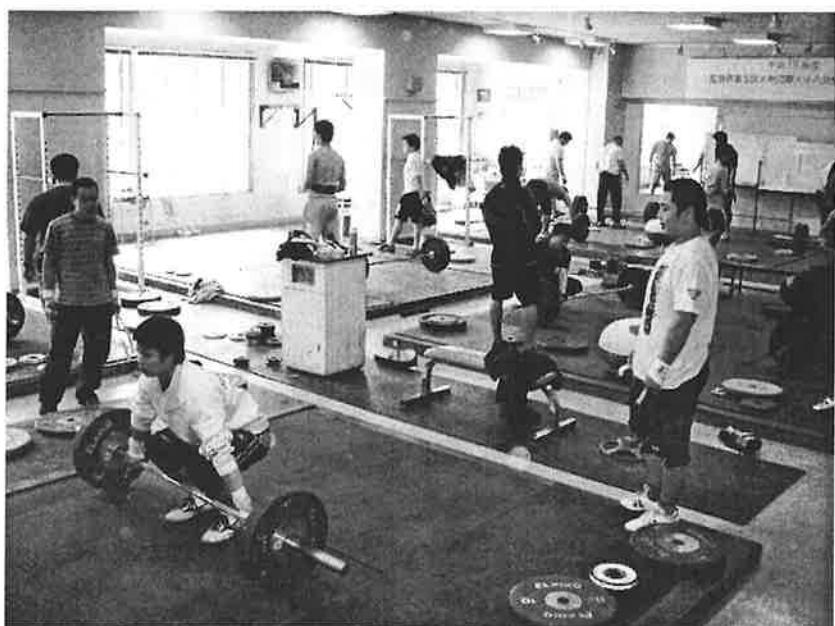


九州国際大学平野記念館(KIU ドーム)

部の構成

顧問 脇山 昇 監督・コーチ・広報 福田 登美男

施設



地下1階 ウエイトリフティング道場 公認プラット 6面

報告者

九州国際大学法律学部 4 年 吉田 英昭

昨年度の成績

全日本学生選手権 団体 4 位

西日本学生選手権 団体 1 位

練習

練習内容は 1 ヶ月サイクルで練習メニューを組み立て、土曜・日曜練習を中心に行って います。

主な練習は、午前はスピード系とパワー系の練習を交互に行い、午後から種目を行って います。また、練習の中で、弱点克服のため、30 分ほどメニューにない課題種目を生徒 に課し、弱点強化メニューを取り入れています。

監督からよく注意されていることは、食事やうがい・睡眠などの回復・健康管理は徹底し、 無理なく大学 4 年間のスパンで計画的に記録にトライしていくことを生徒各自に徹底して 指導されています。

寮

寮については、監督宅の寮があります。監督のお母さんや奥さんが、朝・夜二食の食事 を作っていただいている。昼食については、各自弁当を作っています。

寮の生活状況を監視されているようですが、車も 3 台管理されており、休日にはドライ ブや魚釣り等で余暇を過ごしています。

しかし、よく監督が酔っ払って寝ているので、介護に大変なときもあります。



1 階 多目的トレーニング室

監督からメッセージ

現在、学生スポーツ界でマナー・モラル等様々な分野で騒がれている状況で、以前は当 たり前であったことが嘘のようです。ただ、最近私が感じるのは、生徒に感謝と思いやり の気持ちが欠けているのではないかと思います。例えば何らかの大会があったとき、何人の生徒が、役員・スタッフ・運営陣に感謝しているでしょうか？皆それぞれの思いがある と思いますが、特に、両親、そしてウエイトリフティングに導いてくれた恩師、指導者、 先輩、友人に感謝の気持ちを忘れないで欲しいと思います。そして、大学を卒業しても、 何らかの形でウエイトリフティングに携わって貢いたいと希望します。

マスコミ関係者から 「平成16年全日本選手権大会」を見てのアンケート結果

みだしのことについては、平成16年5月9日「第64回全日本選手権大会」に取材に来られた報道マスコミ関係の方にアンケートをお配りし、回収結果をまとめましたので報告します。<12通配布し、回答7通、無回答5通>

記

1 報道関係者（6社・7名）

スプリットフォトス、北国新聞社、時事通信社、北国写真連盟2名、
中日新聞社、フォトキシモト

2 ウエイトリフティング競技を見る（取材する）のは何回目ですか？

- | | |
|----------|----|
| 1. 初めて | 2名 |
| 2. 5回未満 | 1名 |
| 3. 10回未満 | 3名 |
| 4. 10回以上 | 1名 |

3 ウエイトリフティング競技を見て面白いですか？

- | | |
|----------|----|
| 1. 大変面白い | 2名 |
| 2. 面白い | 3名 |
| 3. 普通程度 | 2名 |

4 ウエイトリフティング競技でどこに魅力を感じましたか？

- ・ただ力を比べているのではなく、技術・バランスが意外と重要なところ。
- ・一瞬の力の妙技と集中力、筋肉モリモリの美しさ。
- ・限られた試技の中での、ほかの選手とのかけ引き。迫力。 2名
- ・一瞬に全神経を集中し拳上する所。
- ・ドロ臭さ、とても自分には出来そうにないところ。

5 マスコミ・報道関係者が協力できるとしたら、どんなことができるでしょうか？

- ・スター的要素の強い（かつての砂岡）選手を紹介する事で一般の関心を集めること。
- ・きめ細かい取材と大きなスペースで大会をアピール
- ・話題選手の報道。・N.O.1の重量挙げを正確に伝える。
- ・やはり五輪をきっかけにした報道。・新聞、テレビ等で発表すること。

6 ウエイトリフティング競技種目をより発展させるには、マスコミ・報道関係者側から 見てどのようにすれば良いと思いますか

★選手の競技成績面

- ・選手を発掘するシステムを創ること。強化プログラムの整備。エリート体制指導によるスター選手の育成。
- ・選手の実績をアナウンスしたり、一言抱負を紹介してファンに親しみをもたせる。

- ・1人ずつ試技の前にアナウンスしてもらい助かる。
- ・ベスト10まで発表してほしい。
- ・世界に通用する選手を育てる。メダルを取る。
- ・大きく見やすく表示する。

★設備面

- ・高校、大学を離れた「地域クラブに近い施設」でウエイトリフティングが出来れば良いのでは。
- ・段差を付けたスタンドをつくる。
- ・ノーストロボだと、顔が影になって暗くなる。多少下からでもライトを当てることはできないか。
- ・産業展示館の1／4位のスタジアムがあれば最高である。
- ・会見場所を別室にして下ださい。会場の音がうるさく、声が聞き取れない。 2名

★運営面

- ・演出を含めてとにかくお客様をどう集めるかを考える。TV放映の時間帯も重要と思う。
- ・ライトアップと音楽、休憩時のアトラクション（チアリーダー・郷土色物でも可）
- ・選手OB、同好会などがこまめに。

★マスコミ等の活用面

- ・スター選手に便乗して（たとえば、卓球の福原、レスリングの浜口など）もっと活用すべき。特に雑誌等への露出はファン層を広げる。
- ・ジュニア教室などへトップ選手を一日コーチとして派遣させる。
- ・後援を取り、報道スペースを取る。

★その他

- ・最近（アテネに向けて）景気の良い団体に負けないように頑張ってもらいたい。
- ・大会の2週間前当たりにみどころ的なものを詳しく知らせてほしい。
- ・今回、左右のカメラ位置が一般の方々と一緒にあった。できれば分けて、カメラ機材の盗難のおそれが減ってありがたい。
- ・スポーツ資材、器具メーカー他関連事業のスポンサーを多く見つけ提携する。

★テレビコマーシャルに起用するとしたらどんな会社からでしょうか

- ・健康食品、警備会社、大型車、清涼飲料水、食料品、重機関係、建設、丸大ハム、運動用具関係

★その他の感想

- ・見てみないとなかなか面白さが伝わりにくいと思うので、一般の人が会場に足を運びたくなるような雰囲気づくりが大切。ホームページ等を活用する。
- ・見てウエイトが好きになりました。
- ・取材はやりすかった。 3名

* 以上の回答を得ました。ウエイト関係者は今までどおりで当たり前、ベストと思っていたましたが、目の肥えたマスコミ関係者の意見は上記のとおり厳しいものがありました。

「ウエイトリフティング競技の魅力」を演出したいで「より面白く」する方法やアイデアを今後につなげていかなければ観客、マスコミは寄って来ない事を肝に銘じなければなりません。

今後も又、マスコミや観客方からアンケートをとっていきたいと思います。

「力」の民話・伝説（23）大分県の巻

JWA会長 林 克也

はじめに

本稿でとりあげる一帰和尚（一荷和尚）伝説は、大分県ウエイトリフティング協会の星野忠人氏が、大分県大分郡野津原町福宗にある曹洞宗「地福寺」に出向き、表紙に「元諏訪卿太田地福寺中興・一帰和尚伝説」とある冊子を写し送って下さったものを参考にした。

他の三編は、今も大分県内では物語として楽しく語り伝えられており、内容を詳しく記述したいのだが紙数の都合で簡単なものになってしまった。

一帰和尚（大分県野津原町）

野津原が、肥後（現熊本県）藩の領地であった頃の話である。

野頭原の地福寺に一帰和尚という、大層な力持ちのお坊さんがすんでいた。この一帰和尚を地元では、したしみを込めて一荷和尚と呼ぶことが多い。

其の一、一荷和尚の名の由来

ある時、一帰和尚は、本堂の屋根が古くなり損傷がひどいので、葺き替えを行いたいと思い近くの今市村の羽原という所に居る檀家を訪れた。



一荷和尚木像（地福寺蔵）

和尚は檀家の主人に「本堂の屋根を修理したいので、お宅の山の竹を一荷（ひと担ぎ）程、ご寄進お願ひしたいのですが。」と申し出たところ、主人は、日頃お世話になっているお寺なので一荷ぐらいのことならと、「どうぞ、どうぞ向かいの山の竹は全部私のもですから、ご遠慮なくお使い下さいませ。」と言つて、夫婦で畠仕事に出かけていった。

さて、夕方になり夫婦が帰ってきて驚いた
今朝まで、向側一帯に広がっていた竹山の
竹がきれいに切りつくされいるではないか。

この時、和尚は今切り取ったばかりの小
山のような竹の束を「よいしょ。」と背に
担ぎあげたところであった。

夫婦は、あまりの和尚の怪力ぶりに驚き
唖然とするばかりである。

和尚は夫婦の前に歩み出て、「沢山の竹を
いただき、ありがとうございます。」と丁寧
に礼を述べて帰路の途についた。

途中、谷川を渡ったところで一やすみしたとき、背負った竹荷を投げ出したはずみで、半分程が割れて使いものにならなくなっていたが、それでも残った半分で屋根の葺き替えは済んだという。

村人たちには以来、一帰和尚を一荷和尚と呼ぶようになったのである。



一荷和尚自筆の書（地福寺蔵）

其の二、役人を懲らしめる。

肥後の藩の千石船が、鶴崎の港に到着すると高台にある船ヶ原の見張り所から煙火があがる。すると野津原村民は人夫として、農民はもとより商人、僧侶まで出されることになる。

一荷和尚は常日頃、僧侶の身にある自分で人夫として、こき使われることが不満であった。

この日に煙火があがった。和尚に割り当てられた仕事は、今市の宿場まで役人を籠で運ぶことだった。

和尚と相棒の二人で籠に役人を乗せて出発した。やがて三本松を過ぎ子持ち谷の赤岩というところまでやってきた。

この辺りは道が断崖絶壁の上にあり、深い谷底は濁流がうず巻いており、落ちたら命はない。

和尚は何を思いついたか、相棒に帰るよう促し、一人で役人を乗せたまま籠を崖縁に置いた。籠の片方を左手で谷底に落ちないよう押さえ、右手できせるをすっぱすっぱと涼しい顔である。

役人はこの時うつらうつらと居眠りの最中だったが、ふと籠が動いていないことに気が付いた。「籠や、どうしている早よう行け。」と咎めるように命じた。

和尚は「お役人さま、一寸ばかり休ませて下さいな、お役人さまも外の景色でもご覧下さい。」お役人は戸を少しあけてみて驚いた。眼下は目もくらむ深い谷である。わなわなと震えが止まらない。「その方、僧侶と見受けるが、何の恨みがあって、この様なことをいたすのか、訳を申しなさい。」言葉使いが前より少しばかり丁寧になっている。

和尚は「決して、ご貴殿に恨みがあるのではない、仏法に使える僧侶を人夫に使うのが心外なのです。」言葉は丁寧だが、声の調子は強かった。和尚の本心を知って役人は、「ごもっともな言い分だ、肥後に帰ったらば、殿様に言上しあなたの意にそうようにするから、先ずは籠を安全な場所に移して下され。」

和尚は役人を信用し、今度は和尚一人で籠を担いで今市の宿場まで無事に届けた。

その後、この約束は実行され、肥後藩では僧侶を使役にかり出すようなことはなくなったのである。

其の三、豪傑侍との力くらべ

肥後藩内で和尚の怪力ぶりが大評判となった。

肥後藩（細川公）の侍で柿崎平兵衛という力自慢の豪族は、日頃、自分は日本一と豪語していた。侍は和尚の評判を知って、地福寺にやってきた。

「たのもう。」（柿坂平兵衛）

「どうれ。」（一荷和尚）

侍は和尚に向かって「殿様の許しを得て、貴殿との力くらべにやってきた者だ。」

和尚は、侍が細川公の許しのもと挑戦にやって來たことから、これを拒むことはできない。

相談の結果、勝負の方法は「シッペ」と決まり、先手は侍から行うことになった。

侍は「それでは、御免。」と人指し指と中指の二本で、川石の上に差し出された和尚の左手の甲を、思い切り打ち下ろされた。

さすが力が自慢の侍である、打つ手に迫力があった。 打たれた和尚の手の甲はみるみる真っ赤に腫れあがっていった。

和尚が感じる手の苦痛は相当なはずだが和尚はそのことを顔にまったく出さない。

「今度は、私の番ですね。」

和尚は、差し出された侍の左手の甲に向かって腕を振り上げた。その瞬間、侍は和尚の目の奥に菩薩の姿を見る。驚いた侍は思わず手を引っ込めてしまった。

和尚の手は空を切り、直接川石を打った。みると打たれた川石は粉々に散ったのである。

もの凄い力だ、侍は手を引っ込めなから大怪我をするところであった。

侍は、ただただ恐れ入ってひたすら無礼を詫び、以後域下で力を自慢することはなかったという。

ややまたろう 箭山太郎（下毛郡三光村）

箭山（現八面山）の山守り夫婦は、千年も生きてきた年寄りである。

爺さまは、古い松の幹のようにしっかりした体付きであった。婆さまの方はといえば、美しさの象徴である髪の毛が百米もあったという。

この老夫婦に太郎という背の丈が一丈三尺（約4メートル）もある一人息子がいた。

太郎は大きいだけでなく大変な力持ちでもあった。よく山に出かけていっては大きな獲物を捕まえてきて老夫婦を助けたりしたが、暇なときなどは力を持て余し庭先にある小山ほどの大石を持ちあげ、秀彦山や求菩提山に投げて遊んだという。

太郎はやがて、川を泳いでいた里の佐知姫を見染め結ばれるが、水泳ぎの好きな姫のため池を造ってやる。その池は今も箭山の頂に大池として残っている。

ひたどん（日田市）

昔、日田地方の支配は大蔵永季^{おおくらながすえ}という人で、背は二米余りもある大男で怪力の持ち主でもあった。領民からは親しみを込めて「日田どん」の愛称でも呼ばれた。

日田どんは延久三年（1071年）、承保元年（1074年）、寛治五年（1091年）、長治元年（1104年）に当時の宮中の公式行事であった相撲節会に参加し、そのすべてに勝利を収めたことは確かな記録としてのこっている。

その中の一勝負に、次のような興味あるエピソードがある。

日田どんは信仰心が厚く、都にのぼる道中いろいろな神社や仏閣に沢山の寄進と必勝の祈願をした。途中の太宰府天満宮では、どこからかともなく現れた童女から、出雲の国（現島根県）の鉄人「大力の小冠者」^{おおじから こかんじや}が、この年の宮中の相撲節会に参加することを知る。

大力の小冠者は、砂鉄を常食とし身体中が鉄やハガネで素人ではとても勝てない。

唯一、間違って食べた瓜が額に残り、その部分だけが柔らかくなっていると教えられる。

日田どんが試合当日、大力の小冠者の額を思い切り蹴って、勝利を収めたのはいうまでもない。

力石という名の力持ち（杵築市）

納屋一の力持ち「力石」という名の者が「かっぱ」を騙して打ち負かす物語りである。

かっぱは凄い力持ちである。大きな牛や馬を難なく川底に引きずり込んでしまうほどなのである。

力石は素手では、かっぱにとても勝目が無いと考え、かっぱが苦手とする線香を皿に盛って約束の場所に出かけた。そこには、大きなかっぱが大勢待ち構えていた。

力石は、線香の山に火をつけ煙りをもうもうと立ち上らせたところ、線香の苦手なかっぱ達はみるみる小さく縮まっていった。

かっぱの首領が現れ出て、

「何卒、線香の煙りだけは勘弁して下さい。」

というので、力石は、それでは線香を消す変りに、「逆立ちをしろ。」と命じた。

逆立ちをしたかっぱ達は、頭の皿の水が零れ落ちたため力がまったくなくなり、力石に降参する破目になったのである。

平成17年度事業計画案について

各支部協会をはじめ関係諸団体との連携、協力のもとにウエイトリフティング競技の伸展のため各種事業の一層の推進を図る。

3年後の北京オリンピック大会及び2012年のオリンピック大会でのメダル獲得及び上位入賞に向けて、中学生から大学生に至るまでの一貫指導システムであるナショナルトレーニングシステムの指導理念を基に、国立スポーツ科学センターのスポーツ医科学と連携を図り、効果的な強化事業の展開と次の諸事業を推進する。

1 全国大会の開催

トップレベルの選手育成及び生涯スポーツ振興のため、以下の全国大会を開催する。

| 大 会 名 | 期 日 | 会 場 地 | 会 場 |
|--------------------------------------|-------------|--------------|---------------------------|
| 第2回全日本学生選抜選手権 | 4／16～4／17 | 神奈川県 横浜市 | 横浜市磯子スポーツセンター |
| 第65回全日本選手権大会 第19回全日本女子選手権大会 | 5／3～5／5 | 埼玉県 さいたま市 | さいたま市記念総合体育館 |
| 第51回全日本大学個人選手権大会 | 6／3～6／5 | 大阪府 羽曳野市 | 羽曳野市体育館 |
| 第8回全国高等学校女子選手権大会 | 7／23～7／24 | 京都府 京都市 | 日本電池体育館 |
| 第52回全国高等学校選手権大会 | 8／9～8／12 | 千葉県 八千代市 | 八千代市市民体育館 |
| 第23回全日本マスターズ選手権大会 | 8／19～8／20 | 神奈川県 横浜市 | 横浜市磯子スポーツセンター |
| 第19回全国中学選手権大会 | 8／21 | 茨城県 石岡市 | 石岡市運動公園体育館 |
| 第50回全日本大学新人選手権大会 | 10／8～10／9 | 神奈川県 横浜市 | 横浜市磯子スポーツセンター |
| 第60回国民体育大会 | 10／23～10／26 | 岡山県 倉敷市 | 倉敷市体育館 倉敷市ウェイトリフティング場 |
| 第51回全日本大学対抗選手権大会 (Ⅱ部) | 11／4～11／6 | 大阪府 羽曳野市 | 羽曳野市体育館 |
| 第51回全日本大学対抗選手権大会 (Ⅰ部) | 11／19～11／20 | 神奈川県 横浜市 | 横浜市磯子スポーツセンター |
| 第42回全日本社会人選手権大会 | 11／25～11／27 | 兵庫県 明石市 | 明石市立産業交流センター 明石城西高校体育館 |
| JOCジュニアオリンピックカップ 第26回全日本ジュニア選手権大会 | 3／11～3／12 | 茨城県 石岡市 | 石岡市運動公園体育館 |
| 第21回全国高等学校選抜大会 | 3／26～3／28 | 長崎県 諫早市 | 諫早農業高校体育館 |

2 選手強化事業の推進

(1) 長期対策の確立

一貫指導システム（本協会呼称：ナショナルトレーニングシステム）を完成に向けて再構築し、全国指導者研修会等を通じて全国の指導者にその周知徹底を図る。

(2) 北京オリンピック大会対策

① 3年後のオリンピックを視野に入れた強化策

北京オリンピックを視野に入れ、各種国際大会に出場させ経験を積ませると共に各種の調査研究を実施し強化を図る。

② 国内強化合宿の充実

国立スポーツ科学センターの効果的な活用を推進し、トータルサポートシステム等による医学・科学・情報研究の成果を生かした、継続的な選手強化を展開する。

(3) 強化合宿事業の実施

各種大会に向けた強化合宿を実施すると併に、2008年北京オリンピック対策の強化合宿を展開する。

① 海外強化合宿

| 合宿名 | J-チ数 | 選手数 | 期間 | 場所 |
|----------------|------|-----|----------|-------|
| 2005年日韓合同合宿（女） | 4名・ | 7名 | 8／8～8／28 | 韓国ソウル |

② 国内強化合宿

| 合宿名 | J-チ数 | 選手数 | 期間 | 場所 |
|----------------------|------|-----|-------------|--------|
| 第1回 東アジア候補選手合宿（男女） | 5名・ | 15名 | 5／27～6／4 | JISS |
| 第2回 アジア選手権代表選手合宿（男女） | 2名・ | 5名 | 6／9～6／12 | JISS |
| 第3回 世界大学選手権代表合宿（男女） | 2名・ | 5名 | 7／1～7／4 | JISS |
| 第4回 東アジア・世界代表合宿（男） | 5名・ | 15名 | 5／27～6／4 | JISS |
| 第5回 東アジア代表選手合宿（女） | 4名・ | 7名 | 9／15～9／25 | 石川県珠洲市 |
| 第6回 東アジア代表選手合宿（男） | 3名・ | 8名 | 9／20～9／30 | 長野県松本市 |
| 第7回 東アジア候補選手合宿（男） | 7名・ | 15名 | 10／14～10／24 | JISS |
| 第8回 世界代表選手合宿（女） | 4名・ | 7名 | 10／30～11／8 | JISS |
| 第9回 世界代表選手合宿（男） | 2名・ | 5名 | 10／30～11／8 | JISS |
| 第10回 ナショナル合宿（男女） | 5名・ | 15名 | 3／14～3／25 | JISS |

| | | | | |
|---------------------|-----|-----|-----------|------|
| 第1回 ジュニア世界代表合宿（男女） | 7名・ | 15名 | 4／23～4／30 | JISS |
| 第2回 ジュニア世界代表合宿（男） | 3名・ | 8名 | 5／6～5／14 | JISS |
| 第3回 ジュニア世界代表合宿（女） | 4名・ | 7名 | 5／6～5／14 | JISS |
| 第4回 ジュニアアジア代表合宿（男女） | 2名・ | 4名 | 9／14～9／17 | JISS |
| 第5回 ジュニア合宿（男女） | 5名・ | 15名 | 1／4～1／13 | JISS |

③ スポーツ交流推進事業

| | | | | |
|--------------------|-----|-----|-----------|--------|
| 日韓共同未来プロジェクト事業（男女） | 5名・ | 15名 | 2／13～2／26 | 石川県珠洲市 |
|--------------------|-----|-----|-----------|--------|

④ 日韓競技力向上スポーツ交流事業

| | | | | |
|-------------------|-----|-----|-------------|--------|
| 派遣事業 日韓合同強化合宿（男女） | 5名・ | 15名 | 9／3～9／10 | 韓国ソウル |
| 受入事業 日韓合同強化合宿（男女） | 5名・ | 15名 | 12／11～12／18 | 静岡県清水市 |

(4) コーチ力向上事業の実施

① コーチ会議等の開催

強化スタッフの指導力の向上と指導体制の充実を図るため、スタッフ会議を開催する。

② コーチ研修会事業の開催

全国コーチを対象に資質の向上を目的に研修会を実施する。

全国指導者研修会 2／11～2／12 JISS

③ (財)日本体育協会公認スポーツ指導者制度に基づく上級コーチ共通科目講習会をC級コーチを対象に実施する。

④ スポーツ指導者講師全国講習会を実施する。

⑤ 指導書の作成

3 競技者育成事業

競技開始から大学・ナショナルチームまでの一貫指導システム（本協会呼称：ナショナルトレーニングシステム）を評価しながらその完成を目指し、その理念に基づく指導により本競技全体の競技力の向上と選手強化を図る。

(1) プロジェクト班によるナショナルトレーニングシステム完成に向けての各事業の継続運営

- ・競技者育成、一貫指導教本の改訂見直し
- ・全国的な組織づくり
- ・発掘システムの構築
- ・競技者育成プログラム作成
- ・VTR及び冊子の作成

(2) 各都道府県及び関係連盟への周知徹底

(3) 将来性ある競技者の発掘及び育成事業の実施

- ・デビロップメント : 8/22 石岡市で全国中学生大会時に研修・エイティングテストの実施
- ・ジュニアユース : 12/23~26 全国6ブロックでの研修合宿の展開
- ・ジュニアエリート : 12/23~26 全国4地区での研修合宿の展開
- ・ジュニアスペリオル : 12/11~17 JISSで大学・高校優秀選手研修合宿
- ・大学生 : 9/9~11 JISSで各大学2名参加による研修合宿の展開

(4) 評価、分析に基づく改善案の作成

4 國際競技会交流の実施

(1) チーム派遣

| 大 会 名 | 役員数 | 選手数 | 派 遣 期 間 | 場 所 |
|---------------|-----|-----|--------------|-----------------|
| 世界Jr選手権大会(男女) | 8名 | 15名 | 5/14 ~ 5/25 | 韓 国 : 釜山市 |
| アジア選手権大会(男女) | 2名 | 5名 | 6/12 ~ 6/23 | U A E : ドバイ |
| 世界大学選手権大会(男女) | 2名 | 5名 | 7/4 ~ 7/12 | フランス : ピルヌーブ |
| 世界マスターズ大会 | | 30名 | 7/22 ~ 7/29 | カナダ : エドモントン |
| アジアJr選手権(男女) | 2名 | 4名 | 9/17 ~ 9/27 | ウズベキスタン : タシケント |
| 世界選手権大会(女) | 4名 | 7名 | 11/8 ~ 11/22 | カタール : ドーハ |
| 世界選手権大会(男) | 3名 | 8名 | 11/8 ~ 11/22 | カタール : ドーハ |

(2) 国際大会の開催

| 大 会 名 | 役員数 | 選手数 | 派 遣 期 間 | 場 所 |
|-----------------------------|-----|-----|-------------|-----------|
| 中日韓ジュニア交流競技会(男女) | 3名 | 15名 | 8/23~8/29 | 日 本 : 札幌市 |
| (日本体育協会主催事業として、3カ国高校生の交流事業) | | | | |
| 日韓中フレンドシップトーナメント(男女) | 3名 | 15名 | 12/10~12/11 | 日 本 : 前橋市 |

5 情報関係事業の実施

・ホームページの充実整備

ホームページの一新を図り、インターネットを通じた情報提供に努める。

6 医科学関係事業の実施

強化指定選手の健康管理、体力測定、心理調査等の医科学サポートを実施する。

7 アンチドーピング活動

競技会外でドーピング検査を実施する。

国民体育大会でも実施する。

8 普及事業の実施

会報の定期的刊行による、関係団体への記録・成績、大会インフォメーション等の広報に努める。

9 國際スポーツ交流活動に関する事業

IWF及びAWF総会等に代表者を派遣し、国際における相互の連携を図り加盟団体としての義務と国際諸情報の収集に努める。

10 審判員の養成と講習会の開催

国内1級審判員資格者を対象に、IWFのルール改正に基づく競技規則の周知徹底及び審判員の資質向上を図るため、行政ブロック毎に講習会を開催する。

11 各委員会の活動推進

定款の定めによる専門委員会の活性化を図り、本会発展のため活発な活動を展開する。

12 財政の確立

本会が果たす役割と諸事業について各加盟団体並びに関係機関への理解に努め財政確保に資する。

(1) 定款に基づく賛助会員の拡充の推進

(2) 免税寄付金募集の全国展開

(4) 各種競技会開催に伴う広告協賛等の募集及び獲得

(5) JOC委託金・スポーツ振興基金助成金・スポーツ振興くじ助成金等からの支援

(6) JOCオフィシャルパートナーシッププログラム競技団体タイアップマーケティングの賛同企業募集及び獲得

平成17年度 行事開催計画（案）

社団法人 日本ウェイトリフティング協会

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|--------------------------|----------------|------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|
| 1金 | 2月 | 1水 | 1金 | 1月 | 1木 |
| 2土 | 3日 | 2木 | 2土 | 2火 | 2金 |
| 3日 | 全日本選手権大会 | 3金 | 全日本学生個人選手権(男女) | 3水 | 3土 |
| 4月 | さいたま市 | 4土 | 5日 (羽曳野市) | 4月 | 4日 変更後 |
| 5火 | | 6金 | 6月 | 5金 | 5月 |
| 6水 | | 7火 | 7木 世界学生選手権大会 | 6土 アジア | 6火 |
| 7木 | | 8水 | 8金 FRA | 7月 ジュニア | 7水 |
| 8金 | | 9木 | 9土 ルーベ | 8月 ユース | 8木 |
| 9土 | | 10金 | 10月 ピルヌーブ | 9火 第52回選手権 | 9金 |
| 10日 | | 11土 | 11月 ルーベ | 10水 全国高校大会 | 10土 |
| 11月 | 11水 | 12日 | 12火 | 11木 選手権 | 11日 |
| 12火 | 12木 | 13金 | 13月 | 12金 大会 UZB | 12月 |
| 13水 | 13金 | 14火 変更前 | 14木 | 13土 八千代市 | 13火 |
| 14木 | 14土 | 15水 | 15金 | 14日 タシケント | 14水 |
| 15金 | 15日 | 16木 アジア | 16土 | 15月 | 15木 |
| 16土 | 全日本学生選抜大会(横浜市) | 16月 | 17金 選手権 | 16火 | 16金 |
| 17日 | | 17火 | 17日 | 17水 | 17土 |
| 18月 | 18水 | 18土 大会 | 18日 | 18木 全日本マスターズ | 18日 |
| 19火 | 19木 ジュニア | 19日 UAE | 19火 | 19金 選手権(横浜) | 19日 |
| 20水 | 20金 世界選手権大会 | 20月 | 20水 | 20土 | 20火 変更前 |
| 21木 | 21土 | 21火 DAI | 21木 | 21日 全国中学選手権 | 21水 |
| 22金 | 22日 | KOR | 22水 | 22月 (石岡市) | 22木 アジア |
| 23土 | 23月 釜山 | 23木 | 23土 全国高校女子選手権大会 | 23火 日韓中 | 23金 Jr 変更後 |
| 24日 | 24火 | 24金 | 24日 (京都市) | 24水 ジュニア | 24土 ユース |
| 25月 | 25水 | 25土 | 25月 | 25木 交説 | 25日 選手権 アジア |
| 26火 | 26木 | 26日 | 26火 | 26土 競技会 | 26月 大会 選手権 |
| 27水 | 27金 | 27月 | 27水 | 27日 (札幌市) | 27火 大会 |
| 28木 | 28土 | 28火 | 28木 | 28月 UZB | 28水 UAE |
| 29日 | 29日 | 29水 | 29金 | 29火 | 29木 DAI |
| 30土 | 30月 | 30木 | 30土 | 30火 | 30金 |
| | 31火 | 31日 | 31水 | | |
| 15・16(横浜市) 東日本学生新人選手権 | | 1~3 (羽曳野市) 西日本学生選手権 | | 16~18(予定) 東日本大学対抗選手権 | |
| | | 8~10(予定) 東日本学生個人選手権 | | 25(大阪) 西日本学生新人選手権 | |

| 10月 | | 11月 | | 12月 | | 1月 | | 2月 | | 3月 | |
|---------------|----------------------------|----------------|---------------------|----------------|------|------|------|------|------|------|----------------------|
| 1 土 | | 1 火 | 第4回 東アジア 競技大会 | 1 木 | | 1 火 | | 1 水 | | 1 水 | |
| 2 日 | | 2 水 | | 2 金 | | 2 金 | | 2 木 | | 2 木 | |
| 3 月 | | | 競技大会 | 3 土 | | 3 火 | | 3 金 | | 3 金 | |
| 4 火 | | 4 金 | | 4 水 | | 4 水 | | 4 土 | | 4 土 | |
| 5 水 | | 5 土 | マカオ | 5 木 | | 5 木 | | 5 金 | | 5 金 | |
| 6 木 | | 6 火 | | 6 火 | | 6 金 | | 6 月 | | 6 月 | |
| 7 金 | | 7 月 | | 7 水 | | 7 土 | | 7 火 | | 7 火 | |
| 8 土 | 全日本学生新人 選手権大会 | 8 火 | | 8 木 | | 8 火 | | 8 水 | | 8 水 | |
| 9 日 | | 9 水 | | 9 金 | | 9 火 | | 9 木 | | 9 木 | |
| 10 月 (横浜市) | 10 木 | 世界 | 10 土 | 日韓中大会 (前橋市) | 10 火 | 10 水 | 10 木 | 10 金 | 10 金 | 10 土 | 全日本ジュニア 選手権大会 |
| 11 火 | 11 金 | 全日本大学 対抗選手権 | 11 月 | 11 水 | | 11 水 | | 11 月 | | 11 月 | |
| 12 水 | 12 土 | 選 | 12 月 | 12 木 | | 12 木 | | 12 日 | 研修会 | 12 火 | 選手権大会 (茨城県) |
| 13 木 | 13 火 | 2部 | 手 | 13 火 | | 13 金 | | 13 月 | | 13 月 | |
| 14 金 | 14 月 (羽曳野市) | 権 | 14 水 | 14 土 | | 14 土 | | 14 火 | | 14 火 | |
| 15 土 | 15 火 | 大 | 15 木 | 15 火 | | 15 木 | | 15 水 | | 15 水 | |
| 16 日 | 16 水 | 会 | 16 金 | 16 月 | | 16 月 | | 16 木 | | 16 木 | |
| 17 月 | 17 木 | | 17 土 | 17 火 | | 17 火 | | 17 金 | | 17 金 | |
| 18 火 | 18 金 | Q | 18 火 | 18 水 | | 18 水 | | 18 土 | | 18 土 | |
| 19 水 | 19 土 | 全日本大学 対抗選手権 | A | 19 月 | | 19 木 | | 19 日 | | 19 火 | |
| 20 木 | 20 火 | T | 20 火 | 20 金 | | 20 金 | | 20 月 | | 20 月 | |
| 21 金 | 21 月 第60回 国民体育 大会 | 1部 | 21 水 | 21 土 | | 21 土 | | 21 火 | | 21 火 | |
| 22 土 | 22 火 | 男女(横浜市) | 22 木 | 22 火 | | 22 木 | | 22 水 | | 22 水 | |
| 23 日 | | | 23 金 | 23 月 | | 23 月 | | 23 木 | | 23 木 | |
| 24 月 | 24 木 | | 24 土 | 24 火 | | 24 火 | | 24 金 | | 24 金 | |
| 25 火 | 25 金 | 全日本 (倉敷市) | 25 火 | 25 水 | | 25 水 | | 25 土 | | 25 土 | |
| 26 水 | 26 土 | 社会人 | 26 月 | 26 木 | | 26 木 | | 26 日 | | 26 火 | 第21回 全国高校 選抜大会 |
| 27 木 | 27 火 | 選手権 | 27 火 | 27 金 | | 27 金 | | 27 月 | | 27 月 | |
| 28 金 | 28 月 (明石市) | | 28 水 | 28 土 | | 28 土 | | 28 火 | | 28 火 | 選抜大会 (諫早市) |
| 29 土 | 29 火 | | 29 木 | 29 火 | | 29 火 | | | | 29 水 | |
| 30 日 | 30 水 | | 30 金 | 30 月 | | 30 月 | | | | 30 木 | |
| 31 月 | | | 31 土 | 31 火 | | 31 火 | | | | 31 金 | |

記録一覧

| | | |
|--------------------|-------|-----|
| 第 52 回関西学生選手権大会 | ----- | 3 7 |
| 第 20 回関東高等学校選抜大会 | ----- | 3 8 |
| 第 18 回北信越高等学校選抜大会 | ----- | 3 8 |
| 第 10 回東海高等学校選抜大会 | ----- | 3 9 |
| 第 9 回近畿高等学校選抜大会 | ----- | 3 9 |
| 第 7 回中国高等学校選抜大会 | ----- | 4 0 |
| 第 5 回四国高等学校選抜大会 | ----- | 4 0 |
| 第 13 回全九州高等学校選抜大会 | ----- | 4 0 |
| 第 25 回全日本ジュニア選手権大会 | ----- | 4 1 |
| 第 20 回全国高等学校選抜大会 | ----- | 4 3 |

平成17年度

(社) 日本ウエイトリフティング協会賛助会員の募集について

謹啓

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

第20回全国高等学校選抜大会の終了をもちまして、本協会の平成16年度事業を全て終了することができました。御支援賜りました皆様に厚く御礼申し上げます。

今後も、競技の普及と北京オリンピック大会をめざした選手強化に、そしてナショナルトレーニングシステムの確立に全力を傾けてまいりますので、御支援をよろしくお願ひ申し上げます。

つきましては、選手強化に伴う財源確保のため、本協会定款第5条・第6条・第7条による賛助会員への加入について、下記により格段のご配慮をお願い申し上げます。

謹白

平成17年3月

社団法人 日本ウエイトリフティング協会
会長 林克也

記

賛助会員（本協会の事業を援助する個人又は法人）

1 賛助会費 1口 10,000円

2 (1) 郵便振替払込取扱票により、最寄りの郵便局で払い込み下さい。

(2) 直接加入申し込みをする場合は、下記までお願ひいたします。

〒150-8050 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

TEL 03-3481-2359

3 郵便振替払込取扱票

| 00 | | 払込取扱票 | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------------|---|---|---|------------------------|----|----------|---|---|---|---|
| | | 口座番号 | | | | | | | | | | |
| | | 金額 | | | | | | | | | | |
| 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | - | 4 | 1 | 2 | 9 | 5 | 7 | 6 |
| 各票の※印欄はご依頼人において記載してください。 | 加入者名 | 日本ウエイトリフティング協会 賛助会員係 | | | | | 料金 | 特殊 取扱 | | | | |
| 通 信 欄 | ※ | | | | | | | | | | | |
| ご 依 頼 人 | おところ(郵便番号) ※ おなまえ (電話番号) - -) | | | | | 受付 局 日 附 印 | | | | | | |
| 裏面の注意事項をお読みください。(郵政事業庁) これより下部には何も記入しないでください。 | | | | | | | | | | | | |

払込金受領証

| 00 | | 払込金受領証 | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------|---------------------|---|---|---|---|----|----------|---|---|---|---|
| | | 口座番号 | | | | | | | | | | |
| | | 金額 | | | | | | | | | | |
| 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | - | 4 | 1 | 2 | 9 | 5 | 7 | 6 |
| 記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。 | 加入者名 | 日本ウエイトリフティング協会賛助会員係 | | | | | 料金 | 特殊 取扱 | | | | |
| ご 依 頼 人 | おなまえ ※ | | | | | | | | | | | |
| 料 金 | 受付局日附印 | | | | | | | | | | | |
| 特殊 取扱 | | | | | | | | | | | | |



1000万人のガッバリサポート!!

傷害保険
賠償責任保険
共済見舞金

スポーツ安全保険

5名以上の
団体で
ご加入ください。

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。



対象となる事故 ★グループ活動中の事故 ★往復中の事故

保 险 期 間 平成17年4月1日午前0時より翌年3月31日午後12時まで(申込受付は平成17年3月から)

| 団体 | 対象 | 加入区分 | 対象となる事故の範囲 | 掛金 (1人年額) | 傷害保険 | | | | 賠 償 責 任 保 険 (支払限度額) | 共済見舞金 |
|--------|--|------|-----------------|--------------|---------|--------------|----------------|----------------|--|------------------------------------|
| | | | | | 死 亡 | 後遺障害 (最高) | 入 院 (1日につき) | 通 院 (1日につき) | | |
| 子どもの団体 | ●中学生以下の子ども ●スポーツ活動を行わない大人 | A | 団体活動中と その往復中 | 500円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 | 身体賠償 1人1億円／1事故 5億円 (免責金額1,000円) 財物賠償 1事故 500万円 (免責金額1,000円) | 突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円 |
| | ●中学生以下の子ども | AW | 団体活動中と その往復中 | 1,050円 | 2,100万円 | 3,150万円 | 5,000円 | 2,000円 | 上記補償に身体・財物賠償 合算で 1事故 500万円を加算 | 対象と なりません。 |
| | ●子どもと一緒にスポーツ活動 を行う大人(指導者) | AC | 団体活動中と その往復中 | 1,000円 | 1,000万円 | 1,500万円 | 2,500円 | 1,000円 | 身体賠償 1人1億円／1事故 5億円 (免責金額1,000円) 財物賠償 1事故 500万円 (免責金額1,000円) | 突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円 |
| 大人の団体 | ●大人の文化活動、ボランティア 活動、地域活動 (サークルの座席、運転、ダンス、競り等を除く。) | A | 団体活動中と その往復中 | 500円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 | 身体賠償 1人1億円／1事故 5億円 (免責金額1,000円) 財物賠償 1事故 500万円 (免責金額1,000円) | 突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円 |
| | ●老人クラブなど(60歳以上) | B | | 800円 | 600万円 | 900万円 | 1,800円 | 1,000円 | | |
| | ●大人のスポーツ活動 (野外活動、身体運動を含む。) | C | | 1,500円 | 2,000万円 | 3,000万円 | 4,000円 | 1,500円 | | |
| | ●危険度の高いスポーツ活動 (アメリカンフットボール、山岳登山など) | D | | 9,000円 | 500万円 | 750万円 | 1,800円 | 1,000円 | | |
| | | | | | | | | | | |

財団 法人 スポーツ安全協会

東京都支部 (東京都体育協会内)

〒150-8050 渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館

TEL 03-3481-2423

電話受付時間：午前10時～午後5時(土、日、祝日を除く。)

保険の詳しい内容、資料のご請求は
ホームページをご覧ください。



URL <http://www.sportsanzen.org>

●資料請求はFAXでも受け付けております。0120-104442(FAX専用)

共同保険会社

あいおい損害 共栄火災 損保ジャパン 大同火災
東京海上日動 日新火災 ニッセイ同和損害 日本興亜損害
富士火災 三井住友海上

保険については東京海上日動を幹事会社として、上記損害保険会社10社との共同保険となっております。(2005年4月改定)

●加入のお問い合わせ先(平日のみ) スポーツ安全協会支部一覧 (住所は、加入依頼書の表紙又はご加入のご案内に記載しております。)

| 支部名 | 所在地 | 電話番号 | 支部名 | 所在地 | 電話番号 | |
|--------|--|---|---------------------------------------|--|--------------|--|
| 北海道支部 | 北海道体育協会内 | 011(820)1709 | 滋賀県支部 | 滋賀県体育協会内 | 077(523)3860 | |
| 青森県支部 | 青森県体育協会内 | 017(782)6984 | 京都府支部 | 京都府体育協会内 | 075(692)3459 | |
| 岩手県支部 | 岩手県体育協会内 | 019(648)0400 | 大阪府支部 | 大阪府体育協会内 | 06(6643)5234 | |
| 宮城県支部 | 宮城県スポーツ振興財団内 | 022(356)6066 | 兵庫県支部 | 兵庫県体育協会内 | 078(332)2380 | |
| 秋田県支部 | 秋田県体育協会内 | 018(883)0360 | 奈良県支部 | 奈良県体育協会内 | 0742(22)5791 | |
| 山形県支部 | 山形県体育協会内 | 023(642)8321 | 和歌山県支部 | 和歌山県教育庁スポーツ課内 | 073(433)8390 | |
| 福島県支部 | 福島県体育協会内 | 024(526)4600 | 鳥取県支部 | 鳥取県体育協会内 | 0857(28)7221 | |
| 茨城県支部 | 茨城県体育協会内 | 029(300)4710 | 島根県支部 | 島根県体育協会内 | 0852(21)5388 | |
| 栃木県支部 | 栃木県体育協会内 | 028(622)7878 | 岡山県支部 | 岡山県教育庁保健体育課内 | 086(224)2111 | |
| 群馬県支部 | 群馬県体育協会内 | 027(237)0832 | 広島県支部 | 広島県教育委員会内 | 082(223)7865 | |
| 埼玉県支部 | 埼玉県体育協会内 | 048(830)6958 | 山口県支部 | 山口県教育庁保健体育課内 | 083(933)4670 | |
| 千葉県支部 | 千葉県教育庁教育振興部体育課内 | 043(223)4103 | 徳島県支部 | 徳島県体育協会内 | 088(655)3660 | |
| 東京都支部 | 東京都体育協会内 | 03(3481)2423 | 香川県支部 | 香川県体育協会内 | 087(833)1580 | |
| 神奈川県支部 | 神奈川県体育協会内 | 045(311)0653 | 愛媛県支部 | 愛媛県教育委員会保健スポーツ課内 2005年4月1日より 愛媛県体育協会内 | 089(941)2111 | |
| 新潟県支部 | 新潟県体育協会内 | 025(287)8080 | 高知県支部 | 高知県体育協会内 | 088(820)1755 | |
| 山梨県支部 | 山梨県体育協会内 " | 055(253)1906 2005年4月1日より 055(243)3111 | 福岡県支部 | 福岡県体育協会内 | 092(622)5775 | |
| 長野県支部 | 長野県教育委員会体育課内 | 026(232)0111 | 佐賀県支部 | 佐賀県体育協会内 | 0952(30)7716 | |
| 岐阜県支部 | 岐阜県教育委員会スポーツ課内 2005年4月1日より 岐阜県体育協会内 | 058(276)3837 | 長崎県支部 | 長崎県体育協会内 | 095(845)2926 | |
| 静岡県支部 | 静岡県体育協会内 | 054(262)3039 | 熊本県支部 | 熊本県体育協会内 | 096(388)1581 | |
| 愛知県支部 | 愛知県体育協会内 | 専用052(264)4048 共用052(264)1010 | 大分県支部 | 大分県体育協会内 | 097(573)7516 | |
| 三重県支部 | 三重県体育協会内 | 0593(72)8100 | 宮崎県支部 | 宮崎県体育協会内 | 0985(55)3136 | |
| 富山県支部 | 富山県体育協会内 | 076(439)7090 | 鹿児島県支部 | 鹿児島県教育庁保健体育課内 | 099(286)2111 | |
| 石川県支部 | 石川県教育委員会スポーツ健康課内 | 076(225)1852 | 沖縄県支部 | 沖縄県体育協会内 | 098(857)0017 | |
| 福井県支部 | 福井県体育協会内 | 0776(34)2719 | 北海道、群馬(日、月曜日、祝日は休み)、神奈川(月曜日、祝日の翌日は休み) | | | |

●事故のお問い合わせ先 保険の事故通知・保険金請求先一覧 (住所は加入依頼書③の裏面にも記載しております。)

| 都道府県 | 事故時の連絡先 平日9:00~17:00 | 都道府県 | 事故時の連絡先 平日9:00~17:00 |
|------|--|-------|---|
| 北海道 | 東京海上日動 北海道スポーツ安全保険コーナー フリーダイヤル0120-789-027 011(271)4817/FAX011(271)1328 〒060-8531 札幌市中央区北一条西3-3 | 東海 | 東京海上日動 静岡スポーツ安全保険コーナー フリーダイヤル0120-789-059 054(254)4235/FAX054(254)4237 〒420-8585 静岡市呉服町1-3-12 |
| 東北 | 青森 岩手 秋田 山形 宮城 福島 | 北陸・近畿 | 東京海上日動 近畿スポーツ安全保険コーナー フリーダイヤル0120-789-067 06(6910)5081/FAX06(6910)5378 〒540-8505 大阪市中央区城見2-2-53 |
| 関東 | 茨城 栃木 群馬 埼玉 千葉 | 中国・四国 | 東京海上日動 中・四国スポーツ安全保険コーナー フリーダイヤル0120-789-085 082(247)2832/FAX082(247)9837 〒730-8730 広島市中区大手町1-2-1 |
| 甲信越 | 東京 神奈川 新潟 山梨 長野 | 東 | 東京海上日動 九州スポーツ安全保険コーナー フリーダイヤル0120-789-095 092(281)8375/FAX092(281)8199 〒812-8705 福岡市博多区綱場町3-3 |

※スポーツ安全保険コーナーは、東京海上日動火災保険株式会社の各損害サービス部内にあります。

幹事会社 東京海上日動火災保険株式会社 公務第2部公務第1課 〒100-0004 東京都千代田区大手町1-5-1 大手町ファーストスクエアWEST11階 TEL.03-5223-2607

このあらましは、スポーツ安全保険の概要をご説明したものです。この保険の内容については、「スポーツ安全保険の解説」をご覧ください。詳細は、解説に記載されている保険約款によりますが、ご不明な点がありましたら、(財)スポーツ安全協会又は東京海上日動火災保険(株)までおたずねください。

| | | |
|--|---|--|
| ●資料請求 (発送センター) 電話での対応は しておりません。 | FAX専用フリーダイヤル(自動受付) 0120-104442 ※ホームページ(http://www.sportsanzen.org) でも同様に受付をしておりますのでご利用ください | 「加入依頼書(都道府県別/30名まで記入可)」、「団体員名簿(60名まで記入可)」、「あらまし」、「事故通知ハガキ」「(団体員配布用)しおり」のご請求の際、(1)資料内容(上記印刷物名)(2)必要部数(3)送付先の住所(4)氏名(5)電話番号をお書きのうえ、左記FAX番号宛お送りください。 なお、発送には多少日数かかる場合がありますので、ご了承ください。 ●お急ぎの場合はスポーツ安全協会各支部までご連絡ください。 |
|--|---|--|

記号説明

新記録

WR : 世界新記録 (new World Record)

JWR : ジュニア世界新記録 (Junior new World Record)

AR : アジア新記録 (new Asian Record)

JAR : ジュニアアジア新記録 (new Junior Asian Record)

NR : 日本新記録 (new Japan National Record)

JNR : ジュニア日本新記録 (Junior new Japan National Record)

UR : 大学新記録 (new University Record)

HR : 高校新記録 (new senior Highschool Record)

MR : 中学新記録 (new Middle school Record)

CR : 大会新記録 (new Competition Record)

タイ記録

WS : 世界タイ記録 (World record Same)

JWS : ジュニア世界タイ記録 (Junior World record Same)

AS : アジアタイ記録 (Asian record Same)

JAS : ジュニアアジアタイ記録 (Junior Asian record Same)

NS : 日本タイ記録 (Japan National record Same)

JNS : ジュニア日本タイ記録 (Junior Japan National Record Same)

US : 大学タイ記録 (University record Same)

HS : 高校タイ記録 (senior Highschool record Same)

MS : 中学タイ記録 (Middle school record Same)

CS : 大会タイ記録 (Competition record Same)

ウェイトリフティング No.91

(社) 日本ウェイトリフティング協会会報

発行日 平成17年3月

発行者 (社) 日本ウェイトリフティング協会

〒150-8050 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 篠宮 稔

編集委員 常務理事 岡本 実



コンセプトは、まず走りの楽しさを感じること。

Fee L



Cushioning & Stability

MIZUNO WAVE

一枚の波形プレートが、ソフトな着地感と確実な安定感を高次元で両立。つまり、柔らかいのにぐらつかない。そのハイグレードなランニングフィールを体験してほしい。

¥8,900(税別) BKN-25062 カラー:ホワイト×ブラック/レッド サイズ:25.0~28.5

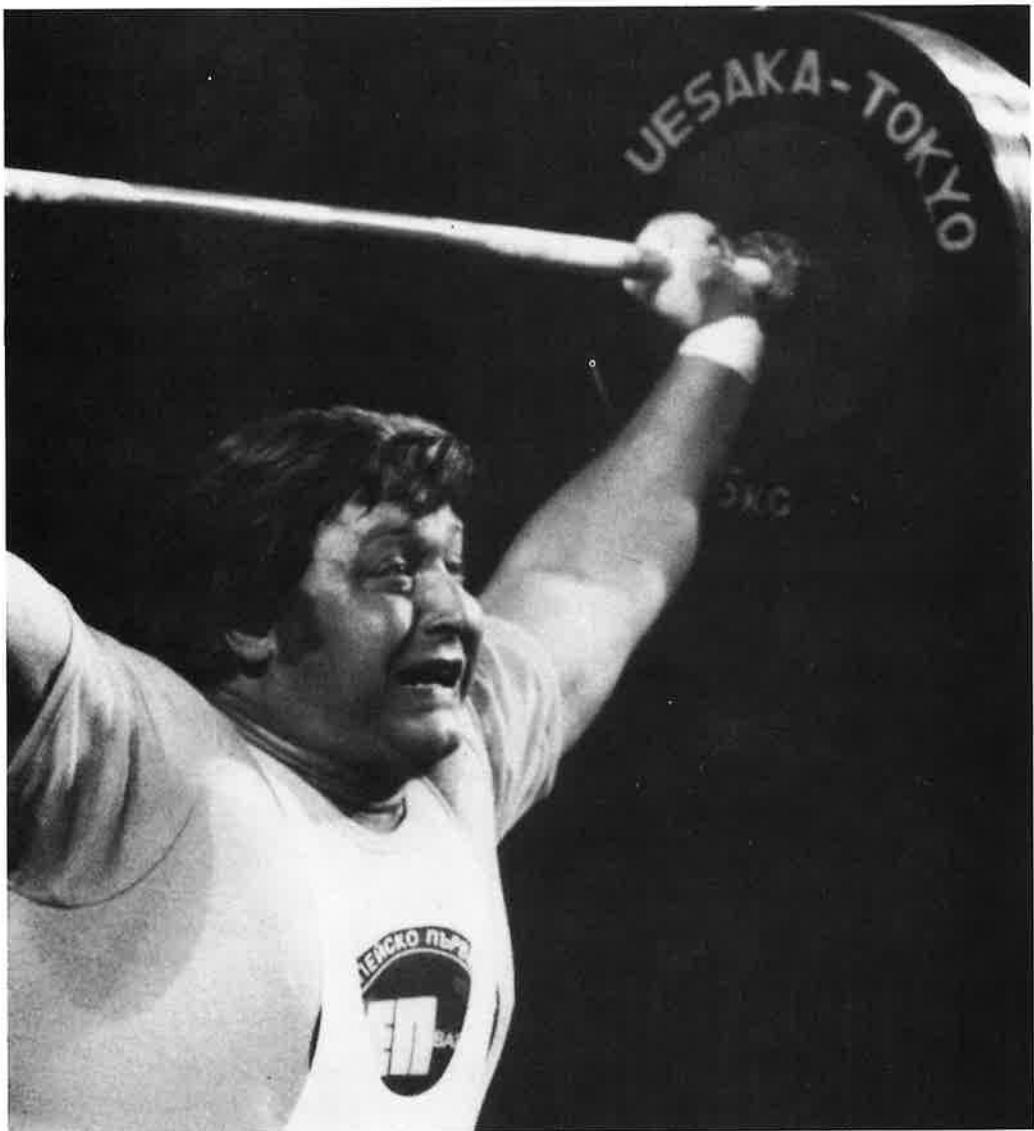


●ISO14001審査登録(国内全事業所)
●<http://www.mizuno.co.jp> ミズノ製品については——「ミズノお客様相談センター」
東京TEL.(03)3239-7110 FAX.(03)3233-7217 大阪TEL.(06)6614-8110 FAX.(06)6614-8463



UESAKA

OFFICIAL BARBELL.



公認



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 檢定工場

日本体操協会器械器具 檢定工場

日本バスケットボール協会施設 檢定工場

日本バドミントン協会 檢定工場

日本ハンドボール協会 檢定工場

日本陸上競技連盟検定品製作 檢定工場

製造元



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)3622-8171(代表)

販売元

(株)ウエサカ ティー・イー

代表取締役 鈴木 義夫

〒130 東京都墨田区本所4丁目28番8号

T E L (03)3622-8171 F A X (03)3622-8175

振込銀行 さくら銀行 本所(当) 57201