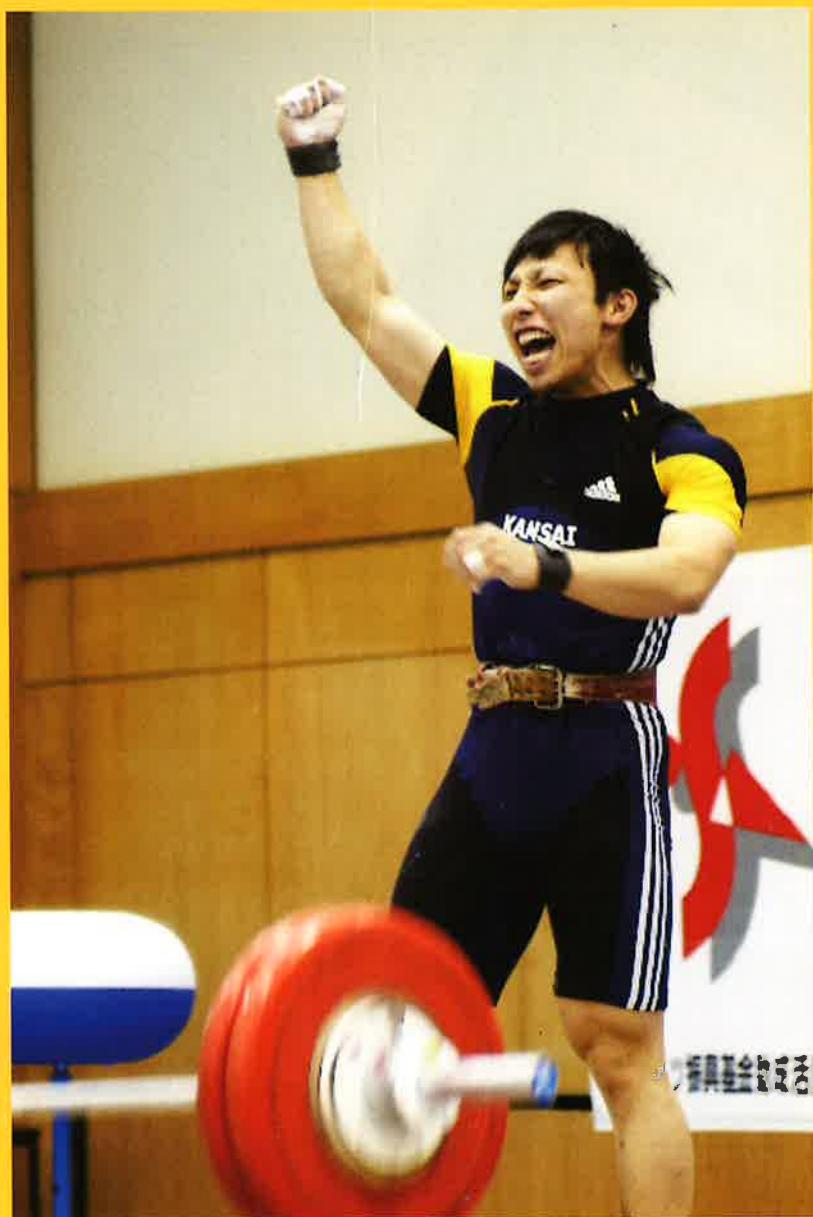




**Japan Weightlifting Association**

# ウェイトリフティング



77kg級白草選手（関西大学）が全日本ジュニア選手権大会でスナッチ136kgのJr日本新記録樹立の写真  
(3月6日・大森スポーツセンター)

**2010 NO.106**

(社) 日本ウェイトリフティング協会会報

「BCAAが入っているか」より、  
「BCAAがどれだけ入っているか」が大事です。



BCAAが、注目されています。筋肉のエネルギー源になり、その材料としても欠かせない必須アミノ酸、「BCAA」。あなたの「動く」や「動いた後」を変えてくれるこの栄養素も、今では手軽に摂れるようになりました。けれども、BCAAが入っている飲料ならどれも同じ、ではありません。

『アミノバリュー』は2000mgを基本に、からだが日々必要とするBCAAを十分な量含んだラインナップ。ちょっとからだを動かす人から、トップアスリートまで。運動を続けられる喜びをフルサポートします。

## BCAA 2000mg/4000mg 新アミノバリュー

◎ 製品の詳しい情報は、大塚製薬ホームページ <http://www.otsuka.co.jp/a-v/>まで。◎ 製品のお問い合わせは、大塚製薬お客様相談室 03-3293-6111まで。



# 平成21年度 年間功労・優秀選手・優秀指導者表彰



功労賞受賞の望月氏（群馬県理事長）



優秀選手賞の渡慶次選手

## 1 功労賞（15名）

榎 昭二郎（秋田県協会顧問）  
望月 豊司（群馬県協会理事長）  
大久保 澄（山梨県協会理事）  
加藤 康司（新潟県協会副会長）  
和氣 洋一（石川県協会常任理事）  
諏訪 宏和（愛知県協会副会長）  
久保 敬（兵庫県協会理事）  
中島 照久（佐賀県協会会长）

## 2 優秀選手賞（9名）

山田 政晴（群馬総合ガードシステム）  
渡慶次雅子（自衛隊体育学校）  
糸数 陽一（豊見城高校）  
吉岡 祐司（自衛隊体育学校）  
新谷 義人（金沢学院大学・職）  
三宅 宏実（アセッタマネジヤーズホールディングス）  
橋田 麻由（金沢学院大学・職）  
谷 綾野（魚津市体育協会）  
嶋本 麻美（金沢学院大学）

## 3 優秀指導者（6名）

原 徹（前橋育英高校監督・山田選手の指導者）  
西澤 勝美（自衛隊体育学校・渡慶次、吉岡選手の指導者）  
金城 政博（豊見城高校監督・糸数選手の指導者）  
小畠 直之（金沢学院大学監督・新谷選手の指導者）  
三宅 義行（常務理事・三宅宏実選手の指導者）  
菊田 裕子（金沢学院大学監督・橋田、嶋本選手の指導者）

佐藤 清治（秋田県協会理事）  
黒川 光行（埼玉県協会副理事長）  
吉田六左エ門（新潟県協会会长）  
寺島 清磨（富山県協会副会長）  
中野 昭（石川県協会顧問）  
山口 晋（兵庫県協会理事）  
波連 久雄（徳島県協会）

世界大会8位

世界大会8位、日本新記録

世界Jr選手権大会3位

日本新記録

日本新記録

日本新記録

日本新記録

日本新記録

日本新記録

# 2010 男子通年合宿開始!!

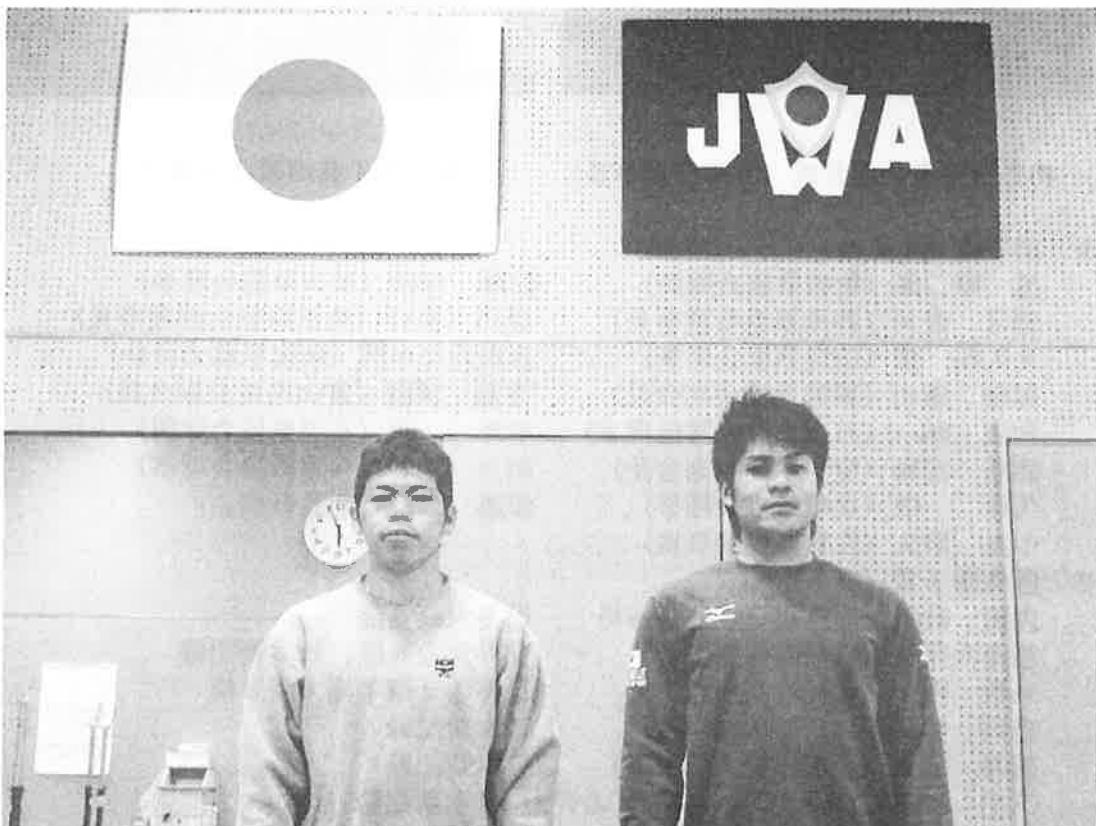
2010. 4.1～2011.3.31  
ナショナルトレーニングセンター

男子監督 稲垣 英二

日本ウエイトリフティング協会の新事業である若手有望選手に対する特別強化を目的として男子通年合宿が味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）にてスタートしました。

選手強化委員会から下記の2名の選手が選抜され、NTCを拠点に強化を進めています。  
通年合宿では両選手とも大学に通いながら、栄養面等、サポート体制の整ったNTCの環境の中で世界を目指し頑張っています。約2ヶ月が経過し、彼らの今後の意気込みを聞きました。

指導者 稲垣英二（男子強化担当） 選手 糸数陽一（日本大学1年）  
選手 金城聖丸（平成国際大学2年）



## 【選手の感想と抱負】

### 56kg級 糸数陽一（日本大学1年）



私は、今まで2週間程度の合宿は参加したことがありましたが、長期合宿、それも通年合宿ということで、新生活への不安と期待が入り混じっていました。朝5時に起き練習をし、その後学校へ行き、夕方6時からの練習と、はじめはとてもきつく感じました。しかし、稻垣監督のご指導の中、金城先輩と声を掛け合いながら頑張り、今は、きついながらも楽しく練習しています。この通年合宿の選手に選ばれたことに感謝しています。

現在は調子も上向きで、間近に迫った全日本選手権に向けて目標にしている重量を挙げられるように練習に励んでいきたいです。

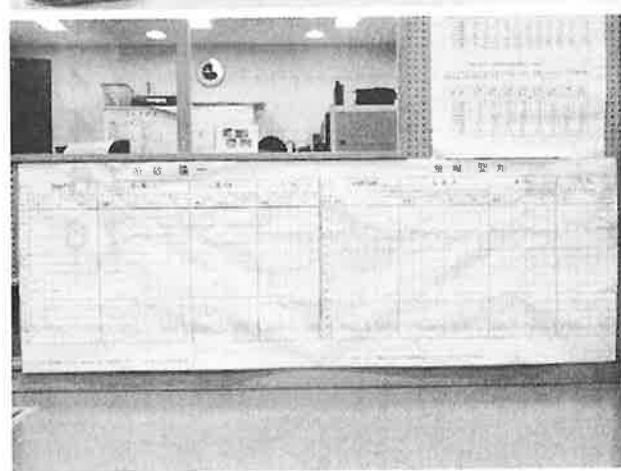
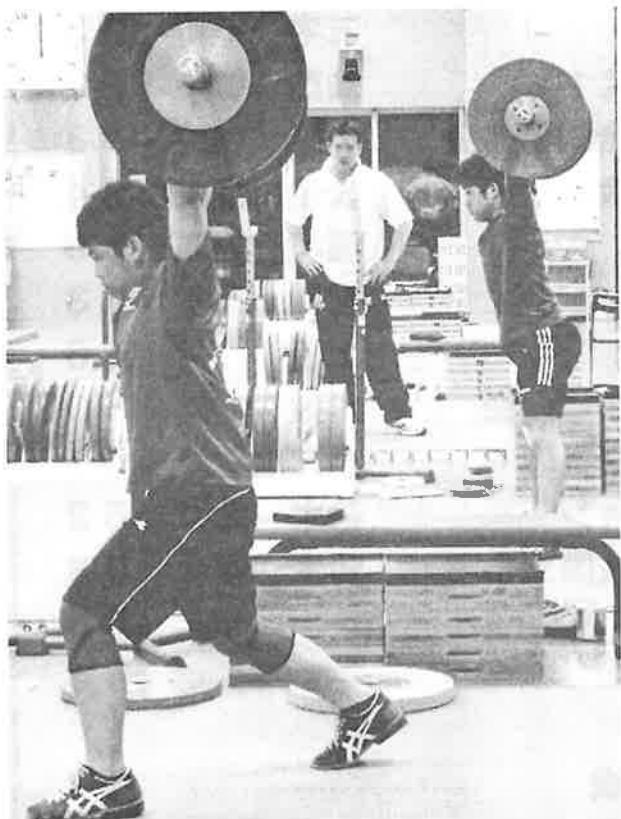
この恵まれた環境の中練習し、世界選手権に出場し、日本記録の更新を目指して頑張りたいと思います。

## 69kg級 金城聖丸（平成国際大学2年）



私は、大学に進学してから記録が伸びず、怪我も多く、スランプ状態でした。正直、『もうダメかな』と思ってしまう時もありましたが、私を大学に送り出してくれた両親のことを思うと諦めることができませんでした。試行錯誤しながらもなんとか記録を維持している中、通年合宿のお話をいただき、強い気持ちを持って、夢を追いかける決意ができました。通年合宿のメンバーに入れた事で満足するのではなく、設備の整ったこのN T Cで、たくさん練習し、私にチャンスを与えてくれた日本ウェイトリフティング協会に、恩返しを記録で返せるよう努力し、日々精進していきたいと思います。

今後はフォームを完成させてたくさん練習し、去年伸ばせなかった記録を伸ばし、トータル300kgを目標にしていきたいです。



今後の彼らの頑張りに期待  
していてください！！

# ウェイトリフティング協会会報 NO.106

## 2010年4月号

### 目 次

|                       |       |       |   |
|-----------------------|-------|-------|---|
| <巻頭言>                 | 副会長   | 小平 紀生 | 5 |
| 日韓競技力向上スポーツ交流合宿       | 小栗 和成 | 6     |   |
| 平成21年度全国導者講習会報告       | 小栗 和成 | 16    |   |
| 海外優秀コーチ設置事業男子ジュニア強化合宿 | 竹俣 壽郎 | 17    |   |
| 全日本女子海外合宿報告           | 三宅 敏博 | 23    |   |
| 平成21年度大学生米国合宿を終えて     | 加藤 智子 | 28    |   |
| 平成21年度公認スポーツ指導者全国研修会  | 小栗 和成 | 33    |   |
| 第30回全日本ジュニア選手権大会      | 松尾 謙資 | 34    |   |
| 2010年日中合同合宿報告         | 稻垣 英二 | 39    |   |
| 全日本女子金沢合宿を終えて         | 宮城 寿子 | 43    |   |
| 第25回全国高校選抜大会観戦記       | 上田 貢  | 46    |   |
| 2010第12回アジアユース選手権大会   | 川畑 勉  | 50    |   |
| 今村俊雄（アテネ代表）次はバンク挑戦    | 小宮山哲雄 | 51    |   |
| 今介護施設で初のWLエキジビション     | 鈴木 靖二 | 52    |   |
| 東京国体ウエイトリフティング競技国立市で  | 鈴木 靖二 | 53    |   |
| 平成22年度事業計画について        | ----- | 55    |   |
| 平成22年度行事開催計画          | ----- | 64    |   |
| 《公認記録表》               |       |       |   |
| 平成21年度高校選抜ブロック大会      | ----- | 67    |   |
| 第30回全日本ジュニア選手権大会      | ----- | 71    |   |
| 第25回全国高等学校選抜大会        | ----- | 72    |   |
| 第12回アジアユース選手権大会       | ----- | 74    |   |
| 第15回アジアジュニア女子選手権大会    | ----- | 76    |   |
| 第23回アジアジュニア選手権大会      | ----- | 76    |   |

# 就任あいさつ



(社) 日本ウェイトリフティング協会

副会長 小平 紀生

このたび、はからずも副会長に選出されました。

選ばれました以上、微力ではございますが、協会の一助となるべく、努力いたす所存であります。

今年はロンドン五輪大会、出場枠獲得の戦いが始まります。

戦力となる競技力向上が強く課せられております。

引き続き学生連盟の長として、学生の競技力向上、心身の陶冶に努めて参ります。

関係者の更なる協力をお願い申し上げます。

日韓競技力向上スポーツ交流合宿 in BUSUN

派遣日 平成21年11月1日(日)～11月6日(金) 5泊6日

11月1日(日)

9時に成田空港第2ターミナルに集合し、11時発JAL957便で釜山に移動した。13時20分に釜山国際空港に到着し、全柄寛氏の出迎えを受け、松島(SONG-DO)ホテルに到着した。16時にホテルで自己紹介を行った後、ホテル前にあるビーチで体操・ランニングなどの軽いトレーニングを行った。



11月2日(月)

7時にホテル前に集合し、散歩を行った。7時30分に朝食を食べ、9時30分にホテルを出発し、釜山体育高校で校長先生から学校の説明を受けた。国立の釜山体育高校の施設は素晴らしい、とても充実していた。



午前中のトレーニング 10:00～12:00

- 1 back squat 80% 3\*4, 90% 2\*3 deep
- 2 push press 80% 3\*2, 85% 2-3\*3, 90% 1-2\*2
- 3 push jerk 70% 3\*2, 80% 3\*3, 85% 1-2\*2
- 4 rack jerk 70% 3\*2, 80% 2\*3, 85% 1\*2



午後のトレーニング 16:00～18:20

- 1 High S high hang 75% 3\*3 80% 3\*4 (high snatch maximum per %)
- 2 3rep C&J high hang 70% 3\*2 80% 3\*3 80-85% 3\*1-2 (3clean 1jerk)
- 3 front s 80% 3\*3 85%-90% 2-3\*3 deep
- 4 back press 5\*5 standing low up 5\*5
- 5 2km running (slow)



練習開始前にトレーニングの説明をする全コーチ



日本の選手に技術指導を行う韓国選手



韓国の選手のスナッチのフォームの分解写真  
セカンドでしっかりと床を圧しています。



high hang s の練習風景  
韓国の選手の見本的なフォーム



press などの筋力トレーニングも  
大切なトレーニングとして 1 日 1 回は  
実施します。



ソウルオリンピック 60kg 級 4 位の  
シン・ジュンギー氏と 22 年ぶりに対面できました。

11月3日(火)

午前中のトレーニングは休みで、午後のみのトレーニングを行いました。

1 S 75%3\*3 80%2\*2 80-90%1\*2

2 C&J 75%3\*3 80%2\*2 80-90%1\*2

3 good morning exercise

4 top pull snatch 5\*5

5 2km running



good morning exercise では、写真のようにかなり深く体を曲げ、背中のストレッチと体幹の強化のために行います。



top pull snatch では手幅をスナッチとジャークの中間に幅で行います。みぞおちあたりでバーを止め頭上まで引き上げたあとすわります。

11月4日(水)

午前のトレーニング

ランニング 400m\*2

- 1 Front squat 80% 3\*2 85% 2\*2 90% 1-2\*2 95% 1\*1
- 2 Heavy.s.o chest 90% 3\*2 95-100% 2\*3
- 3 Rack Jerk 75% 2\*2 80% 2\*2 85-90% 1-2\*2-3
- 4 Back Press 5\*5

jog 2周

午後のトレーニング

ランニング 400m\*2

- 1 S pull high hang 90% 3\*2 95% 2-3\*3 100% 2-3\*2-3
- 2 S high hang 75% 3\*2 80% 3\*3 80-85% 2-3\*2-3
- 3 C dead lift 3sec stop knee 90% 3\*2 95% 2\*2 100% 1\*2
- 4 C&J low hang 75% 3\*2 76-80% 3\*3 80-83% 2-3\*1-2
- 5 弱点補強種目 15分

11月5日(木)

午前中 体操などの後、階段の上り下りなどの体力トレーニングを実施しました。

午後 釜山市内の観光を行いました。

11月6日(金)

1時にホテルを出発し、韓国選手と別れ釜山国際空港へ14:15に釜山を離れました。17:00頃成田空港で解散しました。

### 選手の感想

安藤 美希子 埼玉栄高校2年

#### 合宿前の意気込み

今回は初めての韓国での合同合宿なのでまずはその雰囲気の中で自分がどこまで吸収できるかが問題だと思っています。今まででは、ただパワーのみで技術面では何も成長しておらず、くやしい思いもたくさんしてきました。今回の合宿で韓国のフォームをよく学び、自分の身につけて生かしていくか、そしてそれを継続してこの先の競技生活にうまく影響させていくように頑張っていきたいと思います。

#### 合宿を終えての感想

今回初めての合宿で韓国選手と一緒に練習しました。韓国選手のフォームはとてもきれいで安定していて日本の選手のフォームとは全く違うことに驚きました。また、今まで自分が日本でやっていた練習はあまり意味がなかったんではないかという風に思いました。スナッチの受けの姿勢やクリーンの受けの姿勢、ディップの膝の位置などとても勉強になりました。しかし、いきなり自分のフォームを変えるのは難しく、混乱して少し失敗気味になってしまいました。日本に帰ってからは、韓国で学んだことを一つ一つ思い出しながら、自分のものにできるようにしていきたいです。また韓国で学んだ練習方法や選手にアドバイスしてもらったことを持ち帰って自分のチームにもうまく教えていたら競技力の向上にもつながると思うので少しでも他の人のためになれたらと思います。この3日間で韓国選手・コーチと一緒に練習ができ、勉強になることもたくさんありました。そして選手と交流ができ語学の勉強もできました。とても楽しかったです。またこのような機会があったら是非参加したいです。そのために更に強くなり合宿や国際大会に選ばれるように頑張っていきたいです。ありがとうございました。

堀内 瞳 加悦谷高校2年

#### 合宿前の意気込み

今回の合宿では韓国選手はもちろんのこと日本選手のフォーム・技術を見て学びたいと思います。やはり日本選手も選抜されてきた人たちなのだから学べるところは多くあるだろうと感じるからです。この貴重な体験、時間を有効に使っても、もっと自分の力を発揮できるようにどんどん吸収していくパワーアップして記録を伸ばして自信をつけて日本の大会でもっと良い記録・成績を残して日々精進していきたい。

#### 合宿を終えての感想

韓国人は他の国の選手に比べて一番に日本人に体格が似ている。だからウエイトをする時のフォームは似ていると考えていたが日本人と韓国人の理想とするフォームが違うみたいで練習している時、特にジャークにそれを感じた。補強では大きい筋肉と細かい筋肉を効率よく鍛えているように感じた。フロントスクワットでは自分の関節の可動域をフルに使ってクリーンにつながるようにと肩などの上体もプレスだけでなくスナッチの動きを取り入れたようなものもあった。練習のレパートリーが多く時間もセット数も少なかったけど狙った所に筋肉痛がきました。日本の練習で補強はではフォームはある程度の意識で回数多く、重量重くと筋力アップを考えて練習していくあまり効果を感じなくなってきた時に、このセット数、軽さ、少なさでこれだけの筋肉痛がくる練習に驚いた。筋肉痛が出るということはトレーニング効果があるということだから時間も短く効率的に練習しているんだと感じた。無駄な筋肉でなく、使える筋肉を作るにはフォームを補強でも意識し、使っている筋肉を意識する大切さを感じた。それにレパートリーが多いことで筋肉刺激のマンネリズムで刺激に慣れて効果が薄れるのを防げるのではないかと感じた。これは効率的な練習のヒントになると思います。このように学習したことを日本に持ち帰って自分の記録を伸ばしたい。このような機会を大切にし自分のトレーニングの世界を広げて生きたと思います。本当にこのように機会を与えてくださった方々に感謝します。ありがとうございました。

高岸 洸佳 舞子高校

#### 合宿前の意気込み

明日から本格的に練習が始まります。正直周りは知らない人ばかりなのですごく緊張しています。でも自分の大きな経験になると思うので、しっかり勉強したいと思います。

スナッチは78 Kg の新記録を取りたいと思っています。ジャークは90 Kg 以上がさわれるようになりたいです。合宿が終わって日本に帰ってから「何だ、変わっていないじゃん」と言われるのではなく、「高岸目つき変わったな」と先生にはもちろん部員仲間にも言われるようにしっかりやりたいです。

#### 合宿を終えての感想

今回の韓国合宿で日本選手と韓国選手のフォームが少し違うことに気づいた。韓国の選手のフォームのことを考えたり、やったことのない練習をしたりしてとても自分にとって勉強になりました。そして他の選手を見て自分も頑張ったけれども、他の選手のフォームを見るとフォームがピッタリ決まっているし、足の動かし方もスーと上手く使えていたので自分はまだまだだと感じました。今回習った練習を学校に持つて帰ってみんなと続けていくことで、少しでもフォームを良くしたいともいます。最初は韓国語を話せなかったり、初めての海外で過ごし緊張しました。少しずつ韓国語を覚えたりして交流していくことで徐々になれてきました。最終的にとても楽しく感じました。同時にもう少し韓国語を勉強してからきたら良かったと後悔しました。また機会があればもっと韓国語を勉強して合宿に臨みたいと思います。

神谷 歩 豊見城高校3年

#### 合宿前の意気込み

私はこの合宿でいっぱい韓国の人たちを知って韓国の選手や先生と仲良くなつて楽しめたと思います。練習面では韓国と日本の練習メニューは違うと思うので、しっかりノートに書いて、しっかり覚えて沖縄でみんなに教えたいです。また、韓国の人々のフォームや練習のやり方をよく見て自分のためになるように勉強していきたいです。

#### 合宿を終えての感想

全部の練習を終えて思ったことは、一人一人強いと思いました。今回の合宿は韓国の人たちが軽めの重量で行っていたので、どれくらいがベスト重量なのかは見ることができなかったけれど、私と比較して強いのは間違ひありません。韓国でもらったメニューを見ながらおさらいして気持ちを切り替えて頑張りたいです。短い間でしたが先生方ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひします。

尾崎 都加 加悦谷高校3年

#### 合宿前の意気込み

私はスナッチのフォームが下手なので、先輩や韓国選手にしっかりと技術指導してもらいたい、少しでも良いことが学べたら嬉しいです。まだまだ弱い部分があるのでしっかりと韓国選手や先輩たちについていけるように頑張りたいです。韓国でやったことのない練習の仕方も勉強しながら頑張りたいです。韓国選手とも仲良くし交流を深めたいです。

#### 合宿を終えての感想

合同合宿を終えての感想は、やっぱり韓国人は改めて強いということを実感しました。日本と韓国の力の差を思い知らされました。そして自分もまだまだ弱いと実感しました。韓国選手からいろいろなことを学べました。ほとんど学校ではやったことがない練習メニューばかりだったけど、きちんとしたフォームを教えてもらい、勉強になりました。ジャークで110Kgの自己新記録を狙ってみました。クリーンで入って乗せることだけでもできたので、良かったと思いました。あとは脚をもっと強くして立てるようにしたいです。この経験を生かして自分の学校に帰ってからも頑張りたいです。

柿沼 早苗 平成国際大学1年

#### 合宿前の意気込み

今回の合宿では年下の人が多いので面倒を見るようにし、わからないことがあつたら教えてあげたいです。そして日頃教わることができない先生方がいらっしゃるのでフォームなどでわからないことがあつたら積極的に聞くようにし、今後につながる合宿にしていきたいです。韓国選手の良いところを発見し、自分に生かせるようにしたいです。韓国選手と仲良くし韓国語を少しでも覚えて帰りたいです。

#### 合宿を終えての感想

4日間韓国選手と一緒に練習や行動ができるとても楽しかったです。最初はどうやってコミュニケーションをとったらよいかわからなく少し不安でしたが、韓国選手がいろいろと話しかけてくれて充実した合宿になりました。先生方にも指導を頂いて勉強になりました。今回教わったことを元に大学に帰っても練習していきたいです。お世話になりました。

吉野 千枝里 早稲田大学1年

### 合宿前の意気込み

夏の交流合宿に引き続き、今回韓国での合宿にも参加することができてとても嬉しいです。メンバーも変わって今回は高校生が多いので、大学生としてできる限りのサポートをしてあげたいと思っています。韓国の選手の技術はとても素晴らしい、動きに無駄がないので、その効率の良いフォームなどたくさんのことを見せて大学に持ち帰り、レベルを上げたいと思います。各校からの先生からも色々とアドバイスをもらって私自身も高校生たちに負けないように頑張ります。また競技を通して韓国選手たちとも交流を深めたいと思っています。

### 合宿を終えての感想

練習と一緒に参加していく中で気づいたことは、韓国の選手は女子でもパワーがあると思いました。一階級下の選手が重い重量を軽々挙げていて補強をしっかりやっている証拠だと感じました。メニューの中でわからないことがあるととても親切に教えてくれて勉強になりました。またトレーニング方法も日本と違って、様々な発見がありました。

山本 俊樹 三木東高校 3年

### 合宿前の意気込み

日本代表として今回のような韓国での合宿に参加するのは初めてなので韓国選手がどのようなフォームでどのような練習をしているかがとても気になります。また今までやつてきた自分のフォームが正しいのか正しくないのか韓国選手と交流を深める中で教わって行きたいと思います。また自分からも韓国選手のフォームで気づいたこと、いいところを目で盗んでそれを実践し少しでも自分のものにできるようにしたいです。

### 合宿を終えての感想

一人一人が自分の骨格に合わせて独特なフォームをするのではなく、どの選手を見ても同じフォームをしていた。そして考え方も同じ考え方だった。これは韓国では幼少期から一貫した指導が行われているからだと思いました。一番驚いたことはセカンドからキャッチまでのスピードが速いことです。重量が重くても軽くてもスピードは変わらず一緒だった。そういう点を少しでも近づけるようにすれば自分も韓国選手のようになれると思った。

比嘉 貴大 那覇高校 3年

### 合宿前の意気込み

この合宿に呼んでいただきありがとうございます。私は日本代表になるのは初めてです。韓国選手は国際大会などでも素晴らしい実績を残しているので私とは違った何かがあると思います。練習だけでなく食生活、休み方などもみて私自身のプラスになったらと思います。韓国選手のすべてを見て真似する訳ではなく、参考にしながら今後のウエイト生活に生かしていけたらいいと思います。コミュニケーションなどもしっかりと、楽しく勉強になる合宿にしたいと思います。

### 合宿を終えての感想

海外での合宿は初めてで不安な部分も多かったんですが先輩方にいろいろ教えてもらつてとても助かりました。練習では韓国選手とペアを組み練習しました。自分より下の階級

の選手でしたが、とても強くびっくりしました。今までやったことのないメニューなどがあったのですが、教えてもらいながら練習しました。韓国選手たちはセカンドがとても強くキレもありました。それが強さの秘訣のように感じました。今後この合宿を生かして一から練習してもっと力をつけて頑張っていきたいと思います。

熊ヶ谷 翔太 埼玉栄高校 3年

#### 合宿前の意気込み

海外での合宿は初めてで、すごい不安と緊張でいっぱいですが、この貴重なチャンスを無駄にせず一日一日を大切にして競技力の向上をしていきたいです。韓国には強い選手が多いのでいったいどのような練習をしているのか、どのようなフォームをしているのか気になっているし、学んでみたいと思っています。そして今よりももっと自分のフォームを良くしていきたいです。

#### 合宿を終えての感想

合宿が終わって感じたことは、韓国の選手全員が重い重量をやってもフォームが乱れないということです。それはきっと良いフォームが体に染みついているということとパワーがあるからだと思います。韓国選手は時間を見つけてながらほとんどの選手が筋力トレーニングをかなりやっていました。また練習中に自分は韓国選手にフォームのチェックをしてもらいたい正しいフォームを教えてもらいましたが上手くできなく悔しい思いをしました。日本に帰ったら韓国で教わったことを実行してもっと大きな大会にでられるように頑張っていきます。

金城誠丸 金沢学院大学 1年

#### 合宿前の意気込み

この日韓交流合宿では積極的に練習や交流に取り組みたいと思います。しかし腰が痛くてスクワットやデットリフトをあまりしてこなかったので多少不安がありますが、けがをしない程度に精一杯頑張りたいです。またハングルと韓国語を半年間テレビや本で勉強してきたので、韓国選手との交流に役立てたいと思います。オリンピックや各世界大会で活躍している韓国の技術や考え方をたくさん吸収して金沢に帰って自分の練習や部の強化につなげていきたいと思います。

#### 合宿を終えての感想

今回の合宿は練習・食事ともにとても満足しています。特に食事は毎回おいしくて韓国を代表する料理を堪能することができました。練習では自前で勉強していた韓国語がかなり役立ち重量を表す数字や回数を数える「数え方」が役立きました。その他にもたくさんの交流の場で役立ち、これからももっとたくさんの韓国語を勉強したいと思いました。韓国チームのコーチからセカンドを中心に筋トレや考え方などとても勉強になる事ばかり教えていただき、大学に帰っても継続していきたいと思います。

金城聖丸 平成国際大学 1年

#### 合宿前の意気込み

約1ヶ月前から週1回のペースで稻垣コーチと NTC で韓国スタイルのフォームを始め

ているので、今回の韓国合宿では、その韓国スタイルに近づけるように韓国選手からテクニックを色々学び、日本に帰っても自分一人でもできるように身につけていきたいと思います。高校時代から全く記録伸びず、少しスランプ気味ではありますが、今回の韓国合宿で少しでも多くのことを学び「復活」に向けて頑張りたいです。

#### 合宿を終えての感想

今回の韓国合宿では膝を痛めていたため、SQ系の種目ができず悔しかったです。ちょうど2週間前に新型インフルエンザに感染してしまったため、調子が悪く重い重量で練習することができませんでしたが、一緒に練習した韓国選手にファーストの構え、セカンドの蹴り上げ方等を指導してもらい、体を使った重量挙げをすることができました。かかとに重心をのせることができ一番難しく、重心が前にいってしまうので、日本に帰ってもかかとに重心をのせることを意識しながら、練習していきたいです。今回指導していただいた先生方に感謝し、次会ったときには強くなった姿を見てもらうために日々精進し努力し続けたいです。

武市 航 明治大学1年

#### 合宿前の意気込み

海外合宿初めてで、韓国語も全く知らない状態で韓国人とコミュニケーションがとれるか不安でいっぱいでした。筋力は自分で何とかしなければいけないが、フォームは学ぶことができる。韓国選手から直接学ぶことはまたとない機会なのでフォームなど技術面ではしっかり学びたいと思いました。

#### 合宿を終えての感想

海外合宿を終えて学ぶことがたくさん見つかり、自分の課題ができました。普段しない練習やしたことがない練習があり、いい刺激になりました。またフォームはもちろんのこと、筋力でもとても劣っていることがわかりました。いい経験をさせていただいたので今回の合宿で学んだことを活かせるように練習に励み日本を代表とする選手になりたいと思います。

加藤晴希 明治大学2年

#### 合宿前の意気込み

初めての海外での合宿なので韓国選手のフォームや練習メニューを覚えて明治大学に持ち帰って記録向上とインカレで優勝できるように一週間頑張っていきたいです。ケガをしているので張り切りすぎてケガを悪化させないよう自分のできる範囲で頑張っていきたいです。

#### 合宿を終えての感想

海外の選手と一緒に練習できたことは自分にとって心に残るトレーニングでした。一緒に練習して学ぶことがたくさんありましたが、これをきっかけに世界の大会に出場できるようにこれからトレーニングに励んでいきたいです。

鈴木 匠平 日本体育大学 1 年

**合宿前の意気込み**

今回の合宿では自分自身の体力・技術の向上また韓国選手に技術を学ばさせていただき日本に帰国してからも、その技術を無駄にしないよう、そして他の選手にも知ってもらい日本のウェイトリフティングの発展・向上に励んでいきたいと思います。特にスナッチを力任せやっているので、そのようなところをしっかりと直せるように努力ししたいです。

**合宿を終えての感想**

合宿を終えて自分が思っていた通りスナッチのフォームについてほとんどできていなかったわかりました。またジャークの時も力を入れすぎていた点をいわれたので日本に企画したときは言われたことふまえて練習に励みたいと思いました。最後に自分はまだまだ発展途上ですが今回教えていただいたことを忘れずフォームを改善し日本代表として活躍できるくらいに強くなりたいと思います。

# 平成21年度全国指導者講習会報告

指導者育成専門委員会 小栗 和成

平成22年2月6日（土）～2月7日（日）の2日間、味の素ナショナルトレーニングセンターにて毎年恒例の全国指導者講習会を実施しました。

## 実施内容

平成22年2月6日（土）

1. 2009年の総括と今後の強化

篠宮強化本部長

小宮山強化副本部長

菊田強化副本部長

稻垣男子監督

三宅女子監督

JOC 指導者育成プログラム

2. 選手の自主性を育む指導法

平成22年2月7日（日）

1. ウエイトリフティング向けの情報技術について

独立行政法人産業技術総合研究所

吉川 文人

2. 2009年度世界選手権など動作解析

JISS 池田祐介

竹俣 壽郎

本年度の全国指導者講習会では、新体制になった1年目として各担当者から本年度の総括と今後の強化について篠宮強化本部長、小宮山・菊田両強化副本部長、稻垣男子監督、三宅女子監督それより話をさせていただきました。特に稻垣監督は熱の入った話をしていただき、今後の強化に対する熱意を感じました。また女子の三宅監督については残り時間の少ない中、わかりやすい説明をしていただきました。これから男女とも期待したいです。2コマ目の選手の自主性を育む指導法はJOCの指導者育成プログラムに従って行われ、グループになりながら自分自身の指導について見つめ直すプログラムになっていました。それぞれの指導者が自分の指導しているチームや選手個々にアドバイスする項目など振り返る良いプログラムになっていました。

第2日目の1つ目はウエイトリフティング向けの情報技術について元 JISS 職員で現在独立法人産業技術総合研究所の吉川文人さんが講義をしていただきました。練習場や試合場で撮影した映像を効果的に選手などに伝える方法やそのプログラムについて説明していただきました。2コマ目は2009年度世界選手権など動作解析を昨年度に引き続き JISS の池田さんと竹俣 NTC 専属ディレクターにより中国選手と日本選手のスナッチ技術の違いについてバイオメカニクス的手法を用いて説明していただきました。バーの加速度を鉛直方向と水平方向に分析することで日本選手の特徴と中国のトップ選手の特徴が明らかになり、今後の日本の技術指導の方向性について考えさせられる講義をしていただきました。

# 海外優秀コーチ設置事業 全日本男子ジュニア強化合宿

2月10~21日に、韓国よりパク・テミン氏 (Peark Tea-min) を招聘し、味の素ナショナルトレーニングセンターにおいて全日本男子ジュニアチーム強化合宿と併せて実施した。また、同氏には21日に行われた公認スポーツ指導者競技別講師全国研修会の講師をしていただいた。

韓国では一貫指導が徹底して行われている。特にフォームの習得に関しては中学生時には基礎が出来上がっている。日本ではこの部分において遅れを取っていると言わざるを得ない。そこで今回は同氏より基本的なフォームの実技指導、講義も併せて行っていただいた。

## ○海外優秀コーチ



パク・テミン Peark Tea-min

元韓国ナショナルチーム女子監督、同女子コーチ、男子コーチを歴任。女子監督時に1999年の世界選手権で韓国女子発の金メダルの獲得。現在は国立韓国体育大学博士課程に在籍し、バイオメカニクス、運動生理学を専攻している。

## ○ジュニア強化合宿メンバー

### 指導者



小宮山 哲雄

強化副本部長、吉田高校



野澤 雄一

平成国際大学コーチ



竹俣 壽郎

NTC 専任コーチ、日本大学



宮城 寿子

専任コーチ(ジュニア担当)

## 選 手



東門 勇将 56kg級 S104kg J132kg

法政大学

今回は強化選手として合宿に呼んでいただきありがとうございました。今回の合宿でも様々なことを学び、経験することができました。その中でもパクコーチの重量拳理論やフォームなどを学べたことは普通では経験できない良い経験となり、刺激を受けました。



村上 道人 62kg級 S115kg J134kg

九州国際大学

今回の合宿ではパクコーチからたくさんのこと学びました。全日本のメニューなど学んだこと活かして練習した結果、S や BSQ の新記録をとることが出来た。また、他の種目も調子が上がってきているので、今回の合宿は非常に良い経験となりました。



金城 誠丸 62kg級 S110kg J142kg

金沢学院大学

今回の合宿ではあまり重たい重量を挙げられる状態ではなかったが、パクコーチのご指導でとても良い練習ができたと思う。また『フォームが良くなればもっと強くなる。体力は良い』と指摘を受けたので、しっかりフォーム改善に努力したい。



平良 朝太 69kg級 S122kg J146kg

法政大学

今回の合宿で初めて外国人コーチの指導を受けました。韓国と日本の違いを講義や実技の両方で教えていただいたことは、非常に勉強になりました。ありがとうございました。



金城 聖丸 69kg級 S123kg J153kg

平成国際大学

今回の合宿ではパクコーチから多くのことを学び、フォームの悪い自分にとってはとても勉強になりました。また、日本人選手は外国人選手より体幹が弱いと指摘され、多くのトレーニング法を学んだので、今後の練習に活かしていきたいと思います。



安達 貴弘 77kg級 S125kg J154kg

早稲田大学

今回の合宿では韓国のコーチに直接指導をしていただける貴重な機会となりました。体作り、技術、メンタル面においてまだまだあったと実感しました。今回の経験を活かしさらなる飛躍ができるよう努力したいです。



武井 誠一郎 77kg級 S130kg J157kg

早稲田大学

今回の合宿ではオリンピック出場経験もあるコーチに丁寧にしていただき、ウエイトリフティングに対する考え方方が変わりました。また、自分の長所と短所を再確認することが出来たので、将来に繋がる意義のある合宿であったと思います。



白石 宏明 105kg級 S143kg J188kg

九州国際大学

今回の合宿に参加させていただき、様々なことを学びました。その中でもパクコーチの韓国のウエイトリフティングに対する理論については非常に感銘を受けました。この合宿で得た知識や技術を今後の競技人生に役立てていこうと思いました。



藤原 和朋 105kg級 S133kg J169kg

日本大学

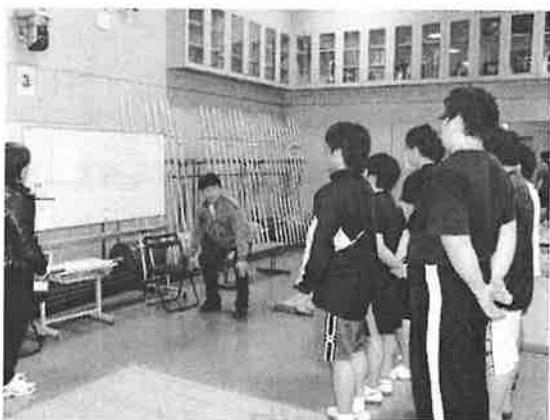
今回の合宿はではパクコーチからフォームの基礎や練習メニューの意義や考え方を学んだ。練習では自分自身で練習の意味を理解し、行動に移すことが出来た。考え方を学べた点で今後の練習が有意義になり、そして記録の向上につながると思う。



長谷川 康 +105kg級 S138kg J175kg

法政大学

今回の合宿は体調を崩したこともあり、思うように体が動かず、ついていくのがやっとでした。しかし、フォームや練習方法をパクコーチより指導を受けた結果、上体の弱さを認識し、克服すれば記録の向上につながるという期待感を得ることができました。



←練習前のメニュー説明(宮城コーチ通訳)

適格なフォーム指導→



←補強種目の力の入れ方を指導

小宮山副本部長を交えて

細やかなフォームの指導→



←指導者講習会での一幕、

パク氏自らが実技指導

# 韓国コーチ招聘合宿 Training Schedule

2010. 2. 11 - 21

| 2月             | A M  | 10:00-   | P M   | 16:00-   |                                   | 備考                                     |
|----------------|--|--|---|--|-----------------------------------|--|
| 11<br>日<br>(木) |  | 14:00集合  | ① ウォームアップ<br>② Bsq<br>③ Hi Snatch<br>④ HC & PJ<br>⑤ Box Pull(S) 110%<br>⑥ 腹筋、上腕二頭筋  | 20min<br>J 90,95%<br>70%<br>70%<br>4*6<br>*3   |                                   |  |
| 12<br>日<br>(金) | ① Press<br>② Fsq～PJ+J<br>③ F.sq<br>④ 腹筋、上腕二頭筋  | J 60～70%<br>J 85%<br>*3                                    | 5*5<br>1+1+1*6<br>3*6<br>*3   | ① Snatch 75～80%,80%～<br>(REST 15min)<br>② C & J 75～80%,80%～<br>③ Box Pull (S) S110%<br>腹筋                          | 3,2*10<br>2+2,2+1*10<br>4*7<br>*3 | Interval<br>90sec以内                    |
| 13<br>日<br>(土) | ① ウォームアップ<br>② Speed Hi S (middle catch) ~60%<br>③ Speed HC&PJ～J (middle catch) ~60%<br>④ Bsq (立ちSpeed up) J 100～105%<br>⑤ 腹筋、上腕二頭筋  | 20min<br>3*6<br>2+2*6<br>3*6<br>*3                         |   | Rest   |                                   |  |
| 14<br>日<br>(日) | ① ウォームアップ<br>② B.sq(S幅で持つ)～そのままBalance Snatch(ダイレクトに座る)<br>S 60%*2 70%*2 75%*2 80%*2 85%*2 90%*2<br>93～95%*1-2*1 98%*1*2<br>③ Plyometrics Training(20kgでSqジャンプ or Boxジャンプ)<br>④ 腹筋、上腕二頭筋 | 20min<br>2+2*2 70%*2 75%*2 80%*2 85%*2 90%*2<br>10*3<br>*3 | 20min<br>① Snatch 75～80, 80～90, 90%～ (3*3, 2*3, 1*2)*2サイクル<br>② S Pull S 100,105%<br>(REST 20min)<br>③ C & J 75～80, 80～90, 93% (2+2*2, 2+1*3, 1+1*2)*2サイクル<br>④ C Pull J 90,95%<br>⑤ 腹筋、上腕二頭筋 | (3*3, 2*3, 1*2)*2サイクル<br>3*5<br>2+2*2 70%*2 75%*2 80%*2 85%*2 90%*2<br>1+2 2+1*14【交互】<br>3*6<br>2+2*6<br>4*5<br>*3 |                                   | 高重量が<br>挙がらない<br>者は出来る<br>%, 本数<br>の継続 |
| 15<br>日<br>(月) | Rest   |  | ① Back Press<br>② Speed Hi S (middle catch) ~60%<br>Speed HC&PJ～J (middle catch) ~60%<br>③ Bsq (立ちSpeed up) J 100～105%<br>④ 腹筋、上腕二頭筋  | *5<br>3*6<br>2+2*6<br>3*6<br>*3  |                                   |  |
| 16<br>日<br>(火) | ① Press<br>② Fsq～ +J<br>③ F.sq (立ちSpeed up) J 80～85%<br>④ Dip Stop (5sec)<br>⑤ 腹筋、上腕二頭筋  | 20min<br>J 60～70%<br>2+2*6<br>3*6<br>3*5<br>*3             | ① Jeak Press<br>② C & J 80%～<br>③ CDL J90, 95%<br>④ Speed HC&PJ～J (middle catch) ~60%<br>⑤ 腹筋、上腕二頭筋   | 4*5<br>1+2 2+1*14【交互】<br>3*6<br>2+2*6<br>*3  |                                   | Interval<br>90sec以内                    |
| 17<br>日<br>(水) | ① ウォームアップ<br>② B.sq(S幅で持つ)～そのままBalance Snatch(ダイレクトに座る)<br>S 60%*2 70%*2 75%*2 80%*2 85%*2 90%*2<br>93～95%*1-2*1 98%*1*2<br>③ Plyometrics Training(20kgでSqジャンプ or Boxジャンプ)<br>④ 腹筋、上腕二頭筋 | 20min<br>2+2*2 70%*2 75%*2 80%*2 85%*2 90%*2<br>10*3<br>*3 | ① Back Press<br>② Snatch 80%～<br>③ SDL S100, 105%<br>④ Speed Hi S (middle catch) ~60%<br>⑤ 腹筋、上腕二頭筋   | 5*5<br>2,3*14【交互】<br>3*6<br>3*6<br>*3  |                                   | Interval<br>90sec以内                    |
| 18<br>日<br>(木) | REST   |  |   | Ball Game 60min  |                                   |  |

## 韓国コーチ招聘合宿 Training Schedule

2010. 2. 11 - 21

| 2月             | A M<br>10:00-  | P M<br>16:00-             | 備考   |
|----------------|--|---------------------------|--|
| 19<br>日<br>(金) | ① Running<br>② Free Training (Training room)   | 20min<br>40min            | ① Back Press *5<br>② Speed Hi S (middle catch) ~60% 3*6<br>③ S.Pull S105% 3*4<br>④ Speed HC&PJ~J (middle catch) ~60% 2+2*6<br>⑤ C.Pull J95% 3*4<br>⑥ Bsq (立ちSpeed up) J 100~105% 3*6<br>⑦ 腹筋、上腕二頭筋 *3  |
| 20<br>日<br>(土) | ① ウォームアップ<br>② B.sq(S幅で持つ)～そのままBalance Snatch(ダイレクトに座る)<br>S 60%2*2 70%2*1 75%2*1 80%2*2 85%2*1 90%2*1<br>93～95%1-2*1 98%～1*2<br>③ Plyometrics Training(20kgでSqジャンプ or Boxジャンプ) 10*3<br>④ 腹筋、上腕二頭筋 | 20min<br>10*3<br>*3       | 【 Stage 記録 Challenge 】<br>① Snatch 1st. 80～88% 2*3 90% 1*3 1st. ×<br>2st. 80～88% 2*2 90% 1*1 93% 1*2 (残 2*12)<br>3st. 80～88% 2*2 90% 1*1 93%～1*1 96%～1*3 【Clear】 2st. × × (残 2*8)<br>② C&J 【C & Jも上記同じ】 2C-1J, 1C-1J 3st. × ×<br>③ 腹筋、上腕二頭筋 *3 (残 2*3) |
| 21<br>日<br>(日) | ① Running<br>② F.sq (立ちSpeed up) J 80～85%<br>③ B.sq (立ちSpeed up) J 100～105%<br>④ 腹筋、上腕二頭筋<br>【Training room 清掃】  | 20min<br>3*5<br>3*5<br>*3 | 解散   |



# 女子海外合宿報告

期日：平成 22 年 2 月 15 日～3 月 2 日

場所：韓国体育大学、テヌンナショナルスポーツセンター／大韓民国



韓国体育大学練習場にて

## 【選手団】

|     |        |         |               |
|-----|--------|---------|---------------|
| 指導者 | 監督     | 三宅 敏博   | 自衛隊体育学校       |
|     | コーチ    | 三宅 義行   | (株)光波         |
|     | コーチ    | 宮城 寿子   | 専任コーチングディレクター |
| 選 手 | 53kg級  | 三宅 宏実   | アセット・マネジャーズ・H |
|     | //     | 具志堅 美沙希 | 金沢学院大学2年      |
|     | 69kg級  | 谷 綾野    | 魚津市体育協会       |
|     | //     | 斎藤 里香   | 金沢学院大学職員      |
|     | 75kg級  | 今鉢 一恵   | 自衛隊体育学校       |
|     | //     | 仲村 理奈   | 金沢学院大学1年      |
|     | +75kg級 | 城内 史子   | 金沢学院大学職員      |

2010 年 2 月、韓国はソウル市にて女子ショナルチームの合宿を行った。今回チームがお世話になったのは、韓国体育大学とテヌンナショナルスポーツセンターである。この時期の韓国の気候はまさに冬真っただ中であり、合宿前半は特に朝晩気温がマイナス 8 度前後で、日中でも 1、2 度程度しか上がりらず、移動時は非常に寒かった。

トレーニングにおいては、アン専務理事をはじめ、ヨン・ドンチョル氏による熱心な指

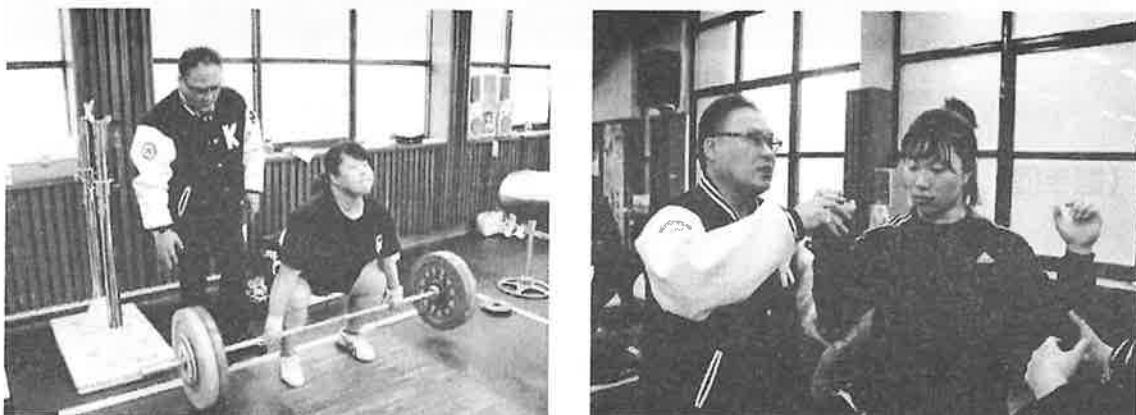
導を受けながらトレーニングを行うことが出来た。今回の日本女子に対するヨン氏の指導ポイントは、リフティングにおける全ての動作を、科学的な根拠に基づいて正確に行うことへの徹底である。また体幹部の強化の重要性を選手自身に理解させ、それを重点に置いたプログラムを実施した。

更に、今回初めて三宅宏実がテヌンナショナルスポーツセンターでの宿泊を伴う合宿を許可された。ここでは韓国のメダリスト達と寝食を共にしながらトレーニングに打ち込むことが出来、三宅にとっても非常に貴重な経験となった。

今回の合宿を通し、指導者と選手の相互理解を得ること、すなわち与えられた練習プログラムを選手がただ消化するのではなく、選手自身がこのプログラムに対しての流れや目的を真に理解した上で行うことが絶対不可欠であると改めて確信した。その為にも、指導者と選手の信頼関係の構築は重要であり、オリンピックでのメダル獲得というゴールに向けて一丸となって取り組んでいかなければならぬ。

最後に、アン専務理事をはじめ韓国ウエイトリフティング協会の沢山の関係者の方々にお世話になったことへの感謝の気持ちを、結果という形で表していきたい。

女子監督 三宅 敏博



ヨン氏の熱心な指導を受ける城内(左)と斎藤(右)

### 【合宿の感想】

#### 三宅 宏実 アセット・マネジャーズ・ホールディングス

今回初めて韓国ナショナルトレーニングセンターで合宿を許可され、韓国の選手達と2週間の合宿を一緒に行いました。

その中で、文化の違い（食文化など）、練習への取り組みなど学ぶべきことも多くありました。皆さんに親切にして頂き、きついトレーニングもあつという間に過ぎて行きました。日本との違いは1年間を通して合宿を行なうプログラムができていることです。

メダルをとる為の徹底された管理が整っており、一人一人の動きを見逃さず、細かい指導が徹底していると感じました。日本にもNTCという大きな施設がありますが、年間を通して

て合宿を行っている競技は現在ごくわずかだと思います。難しいことですが、ウエイトリフティングも365日体制は難しいにしても半年、あるいは3ヶ月と継続してトレーニングができる環境ができればまた違ってくるのではないかでしょうか。韓国コーチから私についてのトレーニング助言については、指摘されていることは同じで、練習の中身も日本とさほど変わらないと思います。

ただ選手として、もっと聞く耳を持つことの大切さを怠っていたと思いました。

今回、一人になって、同じことでも新鮮で集中してトレーニングができたことが成果だったと考えます。韓国で学んだこと、少しでも吸収してプラスにしていきたいと思いました。

### **具志堅 美沙希 金沢学院大学2年**

今回合宿に参加させていただいて、私は多くの収穫がありました。練習の中で、1本1本の重量に対して本当に細かく指導していただき、私も集中して取り組むことができました。「これでもか」と思うぐらい丁寧で「1本」の重量の大切さを学ぶことができました。また、栄養面では高麗人参や海苔、キムチなど体に良い料理や食材が多くあり、韓国の強さの秘密は食事にもあるのだなと感じました。今回の合宿を通じて、「追求する」ということの大切さを改めて感じることができました。貴重な経験をさせていただいてありがとうございました。

### **谷 綾野 魚津市体育協会**

今回の韓国合宿では特に苦手なジャークを教えていただきました。「ディップが安定しないのは、肘が下がって体感部に力が入らず、重量が身体にのっていないから」ということを教えてもらい、腹筋を鍛え、習ったフォームを自分のものにするのが今後の課題と思いました。生活面では、韓国の選手は「食事はコラーゲンやタンパク質が多いものを食べる」「脂肪の多いものは控える」など、自身で考え、コントロールしていました。常にウエイトのことを考えて生活することが強さに繋がると思うので、自分もこれを実行していくと思いました。

### **齋藤 里香 金沢学院大学職員**

今回の韓国合宿では、フォームのことやからだのこと、トレーニングに対する考え方など、様々なことを学べた良い合宿だったと思います。まずフォームに関しては、より合理的なフォームとそうする為のトレーニングを教えていただきました。当たり前のことではありますが、全てのトレーニングがスナッチ・ジャークに結びついており、そのことを改めて気付かせてもらいました。そしてからだのことに関しては、自分の無知を痛感させられました。もっと客観的に、科学的に自分からだと捉える必要があると感じました。

また、今回は一般的の食堂を利用する機会が多く、色々なものを少しずつ頂くという韓国料理の文化にも触れる機会が多くありました。普段からバランスの良い食事が摂りやすい

環境にあることを羨ましく思いました。トレーニングだけではなく、こういったところも参考にしていきたいと思います。

本当に大切なことをたくさん学ぶことができ、充実した合宿になりました。このような機会を与えてくださった協会と、私たちを歓迎してくださった韓国の関係者の方々に感謝いたします。今回学んだことが記録につながるように頑張りたいと思います。

### 仲村 理奈 金沢学院大学1年

韓国合宿は短い間でしたが、どの練習も丁寧に教えてもらいました。とくに、受けの姿勢を中心に指導していただき、私もそれを意識して行うことができました。練習環境も良く、集中して行うことができました。また、高重量でセットを組むことよりも、決められたパーセントで失敗しない練習をすることの重要性も学ぶことができました。また、コーチだけでなく、選手からもモチベーションの高さや、テクニックを学び、韓国選手の強さが理解できました。このことを自分自身のトレーニングにも取り入れて、継続して目標に近づけるように取り組んでいきます。この合宿に参加できて良かったです。ありがとうございました

### 今鉢 一恵 自衛隊体育学校

韓国体育大学での練習は、ヨン先生の指導のもと、強度としては75~85%での練習で、その他には補強種目やバーベルサークットなど、筋トレや体力面の強化を行った。その中でもスナッチの占める割合が多かった。私が練習する中で多く指導を受けたのは、「重心を後ろにもっていく」「ハムストリングにかけること」「スナッチの受け」だった。私は重心が前にあるので初めは後ろにかけることが難しく、しっくりすることがなかったが、フォームを徹底して確認したり、DL や SQ が高重量を扱わないでスピードやフォームを意識することで、少しずつ後ろのかけられるようになり、セカンドからのスピード、受けのバランスが良くなってきたように感じられた。その結果、目標にしていた今の自己記録をアップさせることができたと思う。またその他の練習のなかで、体力面や回数への限界、練習の組み立て方を考えながら行う練習はとても新鮮で、どのようにしたら自分に良い刺激を与えられるか考えたりした。韓国選手の練習する姿に、更に上を目指して追いつけるように、追い越せるように頑張ろうという気持ちになった。合宿での沢山の方々優しさに感謝して記録に繋げられるようにしたい。

### 城内 史子 金沢学院大学職員

今回、5年ぶりに韓国合宿に参加してたくさんの刺激を受けて帰ってきました。5年経っても変わらなかったのは、韓国の方々のたくさんのもてなしと、365日体制、一貫指導です。二週間と短い合宿でしたが、練習内容、食事、生活面すべてにおいて韓国のスタイルでトレーニングを行ってきました。

練習では、重量ではなく「正確な動きの習得」を1番におきハムストリング、臀部、背筋の強化を行いました。種目練習は70~80%での反復練習でしたが、絶対に失敗しない重量で10セット以上をこなすのは、思っていた以上に難しかったです。失敗しない重量だからこそ同じ動きで挙げ続けなければ、それ以上の重量は出来ません。私の課題として80%でセットを組んでいくと後半は体を使わず腕だけで挙げてしまうので70%の重量で回数・セットの反復練習を行い、安定感をつけることが必要です。

合宿中は、補強練習・種目練習と1連の流れを考えて取り組みました。それにより後半はトレーニングの繋がりを感じることができました。また、体作りとしてランニング・階段トレーニング・山登りを行いました。階級に関係なく重量級の選手も軽量級と同じ動きをしていて韓国選手の強さを感じたのと同時に私自身の弱さも痛感しました。

食事面においては、野菜を中心に肉類・魚類をバランスよく取ることができとこと、辛い物もあったがそれが発汗作用へつながり楽しむことが出来ました。

合宿は終わっても強化にはこれらの継続が重要になっていきます。常に「1連の流れ」を意識し取り組んでいきたいと思います。



オフを利用してコンダン山(標高約 600m)にアン専務理事と登山に出掛けた  
雪山に登ったのは全員初めての経験で楽しく登った。後日、筋肉痛に襲われる。

## Training Camp at USA Louisiana State University in Shreveport



平塚 健太

監修者

加藤 智子

期間：平成22年2月15日～25日 場所：アメリカ合衆国ルイジアナ州立大学シュリーブポート校トレーニングセンター

今合宿は大学2・3年生の選手達を対象に競技力と国際力向上を図る強化合宿であった。2011年にはユニバーシアード大会が予定されていることから、とくに大学生のレベルアップが求められる。

トレーニング場所は、昨年と同様のアメリカ合衆国ルイジアナ州シュリーブポートにあるルイジアナ州立大学シュリーブポート校(Louisiana State University in Shreveport 以下:LSUS)のトレーニングセンターにて行った。シュリーブポートはルイジアナ州北西に位置する人口20万人の地方都市である。

LSUSのHealth and Physical Educationの教授 Dr. Kyle Pierceは、同校のキネシオロジー・健康科学部の教授、ならびにIWFのResearch and Coaching Committeeの委員長である。LSUSは、USA Weightlifting Development Centerとして米国ウェイトリフティング協会が指定する育成拠点となっており、校内に15面のプラットフォームを配置し、体育館・温水プールやフィットネストレーニング施設にも隣接している。ウェイトリフティング専用の施設は小学生から社会人、マスターズリフターまで、多くの選手が練習を行っている。さらにトレーニングでオリンピックリフトを実施する他競技の選手にまで幅広く利用されている。また、北京オリンピックに出場しアメリカ記録保持者である85Kg級のKendrick Farrisは、11歳からこのLSUSでトレーニングを行っており現在も同校でロンドンオリンピックを目指しトレーニングをおこなっている。その他にも今年度の世界選手権に出場した米国代表選手6名がトレーニングを行っている。



トレーニングメニューは、準備期と位置づけ、基礎体力の向上と基礎を2種目へ結びつけることを主眼とした。午前・午後のトレーニングのうち一日一度は、アメリカ選手と同じシャフトで練習することを目標のひとつとして、いつもとは違う環境の中でお互いに競い合いながらトレーニングを行った。その結果、ほとんどの選手が自己新記録を達成することができた。日本では、各学校ごとのクラブ(クラブ活動として)でトレーニングを行っているのがほとんどであるが、ここでは大学が拠点となりクラブチームとして多様な年齢層の選手が集まりトレーニングを行っている。昨年と違う点は、障害者が一緒にオリンピックリフトのトレーニングを行っていることに驚かされた。レジスタンストレーニングの先進国アメリカのトレーニングを肌で感じて、補強種目器具やトレーニングマシンなども含め、指導者・選手ともに今後の強化つながる手ごたえを感じることのでき十分な収穫、成果のあった合宿であった。

◆◆◆ 選手の自己評価より ◆◆◆

平塚健太 (62kg級:法政大学3年)

【総合評価90点】この合宿にて、100点中90点としたのは、練習の目標である、C&Jの自己新を取りなかつたことと、怪我による練習の不完全燃焼の2つがマイナスの要素であり、それは私にとってさほど問題点ではなかった。それよりも多くのそして大きな経験と知識を得ることができたことの私はとても感動しています。また、こうやってアメリカ合宿に来られたことをとても感謝しております。10日間という貴重な日々を、充実して過ごし毎日の学びに喜びを感じたことを、今後の大学生活だけでなく、人生においてもおおきな糧として生かしていきたいと思います。ありがとうございました。



### 玉城成一（62 kg級：日本大学3年）

【総合評価40点】目標に到達していないことが多く、アメリカ選手との会話も少なかったのでこの評価をつけました。しかし、学ぶことと、課題が多くみつかりましたので日本へ帰っても学んだことと課題をみんなに広め、課題をクリアします。



### 和田大河（69 kg級：早稲田大学2年）

【総合評価70点】今回の合宿での種目は期待してなかった。しかし、それでも悪すぎて自信をなくして部分もあった。しかし、このようなことでもめげずにケガ予防のストレッチや体幹、ケガの部位にはしっかりとケアやりハビリを行う。柔軟性と体幹の必要性をかなり感じた合宿であった。



### 大塚一樹（69 kg級：早稲田大学2年）

【総合評価80点】Box Jとクリーンで自己新を出すことができた。今後のジャークでの自信につながると思う。



目標としていたスクワットのセット重量が低かったのが反省点だった。まだ、筋肥大期なので、DLとSQのセット回数や重量を上げていきたいと思う。

交流の目標だった英語を身につけることに関してはアメリカ人と練習することでしっかり身についた。自分にとってこの合宿はすごくプラスになったと思う。

### 上島晋作（77 kg級：九州国際大学2年）

【総合評価68点】今回の合宿では、S、Jを頑張ろうと思って挑んだ。けど調子があがってないまま合宿に挑みスナッチは結構自分なりにできたけど、ジャークは肩・肘が全くダメだった。アメリカ人との交流はものすごくできた。中途半端な英語でも通じたし、英語の聞き取りも結構できた。アイスホッケーや祭りにも参加させてもらったたくさん思い出ができました。時差ボケもなかっただし、とてもいい環境でした。合宿で外国の文化にも触れたし日本と全く違うということを身をもって感じた。



### 村上広大（85 kg級：九州国際大学3年）

【総合評価60点】自分のフォームをき、どこが悪くて度の熱を出し体調たらと考えたら気



今回の合宿で自分の課題をたくさん見つけることができました。ビデオカメラで撮ってもらい、パソコンでチェックすることができるので詳しく知ることができました。また、最終日に39.8を崩してしまいました。今回は合宿だったものもしも試合だつを抜かずに体調管理をしっかりしたい。

### 深沢健志郎（105 kg級：法政大学2年）

【総合評価90点】私は、この合宿で二つのことを学びました。一つは、フォーム論に関してです。私の考えるフォーム論とカイル先生の理論では大きな違いはありませんでしたが、細かな部分で私の気づかない要素が多く含まれていました。もちろん経験量の違いはありますが、まだまだ考える余地があることに気づかされました。

二つ目は合宿に対するモチベーションについてです。調子のよしあしは誰にでもあることです。しかしその中でベストを尽くすことが礼儀であるということです。大学に帰っても以上のことについて注意して練習に励みたいと考えています。

中井美保（53kg級：関西大学2年）



【総合評価 75点】今回初めての海外遠征で、不安も多くあったが、優しい監督や先輩方同期のおかげで早くな



じむことができた。いつもと違う環境で練習することにより、自分の弱点・クセなどが改めて理解できたと思う。シーズンまであと1ヶ月があるので、弱点を克服し、試合には自信を持って臨みたい。

この合宿はコミュニケーションの練習も兼ねていて自分の英語を伝えるのは大変だったがよい経験になった。今回の合宿はウエイトリフティングをもちろんそれ以外の面でもとてもプラスになったと思うので、日本に帰っても活かしていこうと思う。合宿に参加させていただいたありがとうございました。

木下ちひろ（63kg級：立命館大学2年）

【総合評価 75点】アメリカに来るのは初めてで、英語も話せないので最初はとても不安だったが、終わってみるとちゃんと英語が話せなくても頑張れば何とか通じるということが分かった。これから英語を使うチャンスがあればどんどん使っていきたい。

練習としてはあまり納得のいくものにできなかった。HSやSQで新記録を出したが、最終的にはS・C&J思うようにできなかった。しかし上体が早く起きすぎるという課題を直していくことで改善に向けてこの合宿で学んだことを活かしてこれからもやっていきたい。



宮平奈美子（69kg級：名桜大学3年）

【総合評価 60点】まずは、アメリカの食事に最後まで慣れることができませんでした。自分の食べられそうなものばかり摂っていたので栄養のバランスが偏っていたと思います。最初はアメリカの選手と積極的にコミュニケーションをとろうと思っていたのですが、英語が話せないというのがありあまり自分からは話すことができませんでした。ケンピキも腰も前より悪化してしまったので合宿前の課題は達成できなかったです。



## ○アクシデント

成田を15日の19:00に出発しシュリップボートに15日の19:00（現地時刻）に到着した。時差が15時間あり15日は39時間あったことになる。もちろん成田からは直行便がないため、ダラス経由でアメリカに入国した。日本からダラスまでのフライトは、満席に近い状態であった。ダラス到着後窮屈な飛行機から解放され多少の時間をロスしてしまったことでこのアクシデントに巻き込まれることになった。

入国審査のシステムがすべてダウンしてしまい、5名の学生が入国できない状態になってしまったのである。待つこと約1時間半、ギリギリで乗り継ぎに間に合い目的地へ無事に到着した。しかし、5名の選手のスーツケースが届かなかった。結局スーツケースが届いたのは17日の夕方であった。大会でなかつたのが幸いであった。学生にとっては、貴重な教訓となつたであろう。

## ○おわりに

今回の合宿は大学生を対象としたこともあり、Dr. Pierce に『Technique of lifting』を Mr. McInnis に『Physical fitness for weightlifting』の特別講義をお願いした。講義は英語であるが、ウェイトリフティングを行っている選手たちには馴染みの深い単語が随所に現れ概ね選手は理解したようであった。学生たちは、テクニックについて自分たちが普段思っていることを積極的に質問していた。また、Physical fitness については、アメリカ人の健康に対する考え方方が日本人とは多少異なることに関心を持ったようである。選手の中には将来指導者としてやっていきたいと思っているものもあり、この講義は大変参考になったようである。

食事および生活面では、大学より車で約15分に位置するホテルに宿泊した。食事は3食ともホテルにてビュッフェスタイルであった。また炊飯器を借用し御飯を炊くことができ、ともすれば飽きてしまうアメリカンスタイルのビュッフェも主食と副食をそろえることができたので飽きることなくまた栄養バランスを各自考えて摂取することができた。地元の観光協会の特別の厚意で滞在中に開催された”Mardi Gras”にも地元選手たちとともに参加した。また、アメリカの代表スポーツ、プロアイスホッケーの試合を観戦する機会にも恵まれた。今回が2回目ということもあり、アメリカらしい文化的な行事に参加することを準備してくれており、海外遠征が初めての学生も短期間ではあったが、アメリカを肌で感じ取ることができたのではないだろうか。思わぬアクシデントもあり、時差（15時間）や食生活、文化の違いなど選手の体調を心配したが、無事に終了することができた。

今回の合宿で得られたトレーニング方法やトレーニング科学に関する知識、そして何よりも海外では必須であるコミュニケーション能力などを今後のさらなる強化につなげていきたい。



上：講義風景・練習場へ・測定

中：アメリカチームとの集合写真・

練習風景

下：大学のアリーナでのアップ(バスケ

ット専用 GYM)・お土産をもらって・

Mardi Gras



## 1. 事業内容

(1) 事業名 平成21年度選手強化事業[海外(米国)強化合宿事業]

(2) 派遣者名、人数

| 役員(強化スタッフ)                  |        |          |
|-----------------------------|--------|----------|
| 監督                          | 岡田 純一  | 早稲田大学    |
| コーチ                         | 加藤 智子  | JWA      |
| 選手名                         |        |          |
| 男子                          |        |          |
| 62kg級                       | 平塚 健太  | 法政大学3年   |
| 62kg級                       | 玉城 成一  | 日本大学3年   |
| 69kg級                       | 和田 大河  | 早稲田大学2年  |
| 69kg級                       | 大塚 一樹  | 早稲田大学2年  |
| 77kg級                       | 上島 晋作  | 九州国際大学2年 |
| 85kg級                       | 村上 広大  | 九州国際大学3年 |
| 105kg級                      | 深沢 健志郎 | 法政大学2年   |
| 女子                          |        |          |
| 53kg級                       | 中井 美保  | 関西大学2年   |
| 58kg級                       | 木下 ちひろ | 立命館大学2年  |
| 69kg級                       | 宮平 奈美子 | 名桜大学3年   |
| 計 役員(強化スタッフ) 2名 選手10名 合計12名 |        |          |

## ② 日 程

| 月日(曜)    | 場 所              | 内 容  |
|----------|------------------|--|
| 2月15日(月) | 成田空港<br>シユリーブポート | 集合<br>成田空港発 19:05 (AA 060)<br>ダラス空港着 15:35<br>ダラス空港発 18:10 (AA3502)<br>シユリーブポート着 19:05<br>ホテルへ移動 |
| 2月16日(火) | LSUSトレーニングセンター   | 午前・午後 トレーニング   |
| 2月17日(水) | LSUSトレーニングセンター   | 午前・午後 トレーニング   |
| 2月18日(木) | LSUSトレーニングセンター   | 午前 身体計測・講義<br>午後 軽運動   |
| 2月19日(金) | LSUSトレーニングセンター   | 午前・午後 トレーニング   |
| 2月20日(土) | LSUSトレーニングセンター   | 午前・午後 トレーニング   |
| 2月21日(日) | ホテル・市内           | 休養日、現地学生と交流  |
| 2月22日(月) | LSUSトレーニングセンター   | 午前・午後 トレーニング   |
| 2月23日(火) | LSUSトレーニングセンター   | 午前・午後 トレーニング   |
| 2月24日(水) | シユリーブポート<br>ダラス  | 移動<br>シユリーブポート発 8:55 (AA3242)<br>ダラス着 9:50<br>ダラス発 12:05 (AA061)                                 |
| 2月25日(木) | 成田空港             | 東京/成田着 16:35<br>成田空港にて解散   |

# 平成21年度公認スポーツ指導者講師競技別全国研修会

指導者育成専門委員会 小栗 和成

平成22年2月20日（土）～21日（日）味の素ナショナルトレーニングセンターで平成21年度公認スポーツ指導者講師競技別全国研修会を実施しました。昨年度までは年末のジュニアユース・エリート合宿に参加する指導者対象の研修会でしたが、本年度からは財団法人日本体育協会公認ウエイトリフティング指導員の専門科目の講師を養成する講習会として実施しました。本年度より指導員の講習会はスタートし、9月の東京NTCで、1月に大阪・関西大学で実施した講義内容を講義担当者から詳しく話をしていただきました。

## 講義内容

2月20日（土）

- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. 指導者と一貫指導              | 篠宮 稔  |
| 2. 指導計画の作成について           | 小宮山哲雄 |
| 3. 動作分析と指導方法             | 竹俣 壽郎 |
| 4. ウエイトリフティングのルール・歴史について | 岡本 実  |
| 5. 体力トレーニングについて          | 浅井大一郎 |
| (NSCA トレーナー)             |       |
| 6. 初心者への指導について           | 小栗 和成 |

2月21日（日）

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 7. ウエイトリフティングの練習方法（動作分析に基づいた指導） | 武井多加志 |
| 8. 指導員講習における実技指導                | 武井多加志 |
|                                 | 小宮山哲雄 |
|                                 | 小栗 和成 |
| 9. ウエイトリフティングの傷害                | 中嶋 耕平 |
| 10. 指導員講習会開催に向けて                | 小栗 和成 |

なお8の指導員講習における実技指導の中で韓国の朴コーチによる講習会も実施しました。

# 平成21年度JOCジュニアオリンピックカップ大会 第30回全日本ジュニア選手権大会を終えて

東京都協会 松尾 謙資



男子最優秀の白草選手

女子最優秀の具志堅選手

第30回全日本ジュニアウエイトリフティング選手権大会が3月6日から7日の2日間、東京都大田区「大森スポーツセンター」で男子87名、女子42名、合計129名の参加で行われた。

競技会場は地下二階の体育室で行い、競技会場が若干狭い分、競技者と観客の臨場感が増えた。アップ場は会場隣りの地下駐車場に8面を用意、その用具一式を埼玉県協会から借用しました。埼玉県協会の後藤さんには大変お世話になりました。

この大会が初の東京都開催で、事務局側は戸惑い不手際もありましたが、役員の皆さん始め、東京都内の大学生役員に助けられ無事に乗り切る事が出来きました。この書面をお借りしまして関係者に御礼を申し上げます。

さて、大会結果は

- |           |                      |                             |
|-----------|----------------------|-----------------------------|
| <JR日本新記録> | 男子77kg級白草選手(関西大学)    | S 136kg, T 302kg            |
| "         | 女子53kg級具志堅選手(金沢学院大学) | S 84kg                      |
| "         | 女子58kg級安藤選手(埼玉栄高校)   | C & J 106kg, T 186kg        |
| <高校新記録>   | 男子56kg級糸数選手(豊見城高校)   | C & J 139kg                 |
| "         | 女子48kg級水落選手(埼玉栄高校)   | S 75kg, T 169kg             |
| "         | 女子58kg級安藤選手          | C & J 106kg, T 183kg, 186kg |

以上、合計11個の新記録を樹立し大会の幕を閉じました。

オリンピックに向けて、若い選手の更なる記録更新を願って報告とさせていただきます。

# 77kg級白草、スナッチ136kg、トータル176kgのJr日本新!! 56kg級 糸数、ジャーク139kgの高校新記録で優勝



S103kgCR、J139kgHR、T242kgCR

## 56kg級優勝 糸数 勝一 豊見城高校3年

身長157cm 自己ベスト S115 J148 DL180 Sq195 Mp70

<優勝の感想>

体重の調整を失敗して、ギリギリまで減量しいてた。スナッチ3本目失敗は残念です。フォームも体力面ももっと努力しないといけないと思いました。  
自己評価60点

<記録面の抱負>

世界の上位の選手と戦える選手になりたい。

来年は120kg、150kgはとりたい。

<今後の目標は?>

ロンドンオリンピックや、次のリオデジャネイロオリンピックに上位入賞できるようになりたい。



S118kgCR、J130kg、T248kg

## 62kg級優勝 武市 航 明治大学1年

身長168cm 自己ベスト S118 J135 DL160 Sq180 Mp77

<優勝の感想>

出身校 大阪産業大学付属高校

スナッチで逃げ切れて良かったです。

<記録面の抱負>

スナッチ120kg台を、ジャーク140kg台を試合でとりたいです。

<今後の目標は?>

スナッチの日本ジュニア記録、大学記録を超したい。ジャークでも優勝したい。



S120kg、J1150kg、T270kg

## 69kg級優勝 金城 聖丸 平成国際大学1年

身長163cm 自己ベスト S123 J153 DL210 Sq210 Mp87

<優勝の感想> 自己評価80点 出身校 豊見城高校

3ヶ月前に手首を怪我してしまい満足いく練習が出来ていなかったが体幹トレーニングや基礎筋力トレーニングでしおぎ、優勝する事ができました。

<記録面の抱負>

今年中にスナッチ130kg、ジャークの162kgを成功させたい。

<今後の目標は?>

怪我のない身体づくりとフィジカルトレーニング等で基礎体力をつける。そしてオリンピック出場。

## 77kg級優勝 白草 竜太 関西大学2年

身長167cm 自己ベスト S136 J168 DL210 Sq207 Mp98

<優勝の感想> 自己評価50点

出身校 大阪産業大学付属高校

4本しか成功できず少し残念。

<記録面の抱負>

S、J共にフォームを安定させ、常に新記録が狙える体調をキープすること。

<今後の目標は?>

トータル315kg。

S136kgJNR、J166kgCR、T302kgJNR

## 105kg級 高橋がジャーク183kgの大会新記録!!



S123kg、J147kg、T270kg

### **85kg級優勝 比嘉 貴大 那覇高校3年**

身長161cm 自己ベスト S125 J153 DL170 Sq180 Mp75

<優勝の感想> 自己評価30点

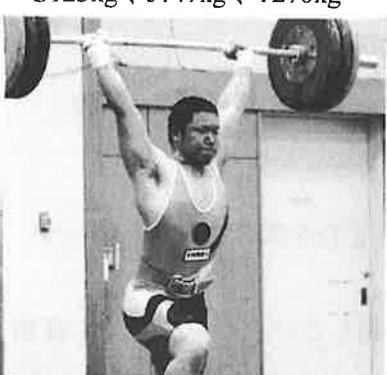
試技での失敗があってあまり満足していませんが、優勝できて嬉しいです。

<記録面の抱負>

今年から大学1年生になるので、インカレで活躍できる130、160はやりたい。

<今後の目標は?>

試合で成功率を良くし、安定した試合運びで3本目は自己新記録をとれるようにしたい。次のジュニアでは、みんなが驚くような試合をしたい。



S122kg、J160kg、T282kg

### **94kg級優勝 高田 侑弥 平成国際大学1年**

身長168cm 自己ベスト S127 J160 DL200 Sq220 Mp110

<優勝の感想> 自己評価75点 出身校 小山南高校

この大会で優勝出来た事は素直に嬉しい。しかし、目標重量を挙げれなかつたことは悔しい。

<記録面の抱負>

来年の大会はS130、J187を目標にし、そのためにDLやSqを中心に強化していきたい。

<今後の目標は?>

大学を卒業するまでJを200kg挙げることです。順位より記録を伸ばす事に集中したいと思います。

### **105kg級優勝 高橋 一平 日本大学1年**

身長175cm 自己ベスト S130 J183 DL230 Sq245 Mp95

<優勝の感想> 自己評価90点 出身校 安曇川高校

自分が思っている重量もしくはそれ以上の重量がさわれて良かったです。昨年のジュニア大会から不調が続いている、ここに来て力を発揮でき満足しています。

<記録面の抱負>

苦手のスナッチの記録を伸ばしてジュニア新記録、大学新記録の更新を目指したいです。

<今後の目標は?>

世界で通用する力を持つて、世界選手権やオリンピックに上位入賞したい。

### **+105kg級優勝 鈴木 匠平 日本体育大学2年**

身長174cm 自己ベスト S145 J183 DL250 Sq270 Mp105

<優勝の感想> 自己評価50点 出身校 利根実業高校

調子は良かったのですが空回りしてしまったのは落としてしまった。

<記録面の抱負>

ジュニア日本新記録を今年とりたいです。

<今後の目標は?>

上体が弱いので上体の基礎を向上させ、フォームにおいても改善をしていきたい。



S130kg、J183kgCR、T313kg



S140kg、J180kg、T320kg

## **53kg級具志堅スナッチ、58kg級安藤ジャーク・トータルでJr日本新記録！！**

**48kg級水落 S75kg、T169kgの高校新記録で優勝**



S75kgHR、J94kgCR、T169kgHR



S84kgJNR、J102kg、T186kgCR



S80kgHR、J106kgJNR、T186kgJNR



S80kg、J95kg、T175kg

### **48kg級優勝 水落 穂南 埼玉栄高校2年**

身長148cm 自己ベスト S74 J94 DL117 Sq122 Mp50

<優勝の感想> 自己評価90点

スナッチ3本成功し、高校新記録を更新し、C&Jはベスト記録を成功出来良かった。応援してくれた皆さんに感謝しています。

<記録面の抱負>

高校の先輩である三宅先輩の記録には、はるかに及ばないが、努力して少しでも追いつけるように頑張りたい。S80、J100を今年中に達成したい。

<今後の目標は？>

課題である脚力をSqやDLで強化を図り、クリーンしたら必ず立てるようになりたい。

### **53kg級優勝 具志堅 美沙希 金沢学院大学2年**

身長155cm 自己ベスト S84 J102 DL125 Sq140 Mp57

<優勝の感想> 自己評価75点 出身校 南部工業高校

今大会は初の6本成功で、S84kgのJr新、大学新を挙げることができ大変良い試合ができました。

<記録面の抱負>

世界で通用する記録を全日本選手権でS85以上、J105以上を目指して頑張りたい。

<今後の目標は？>

全日本選手権で優勝して、世界選手権大に出席すること。世界ジュニアでは、メダル獲得が目標です。

### **58kg級優勝 安藤 美希子 埼玉栄高校2年**

身長155cm 自己ベスト S80 J106 DL145 Sq140 Mp51

<優勝の感想> 自己評価95点

皆さんの御陰でC&Jのジュニア新記録達成できてとても嬉しいです。母親の前で新記録がとれて大変よかったです。

<記録面の抱負>

スナッチのフォームをもう少し良しくして高校記録更新をしていきたい。又、クリーンの立ち方を工夫して110kgはやりたい。

<今後の目標は？>

膝が痛くて思うように練習が出来ていないが、弱点でもある腕力の強化、フォームの改良など時間をかけて良いものにしていきたい。

### **63kg級優勝 秋山 泰緒 平成国際大学1年**

身長158cm 自己ベスト S80 J98 DL125 Sq148 Mp49

<優勝の感想> 自己評価50点 出身校 倉敷商業高校

皆さんの御陰で全日本ジュニア初優勝することが出来ました。Jの成功率が悪く目標重量に達せず残念です。

<記録面の抱負>

Jが弱いので記録を伸ばしていきたい。

<今後の目標は？>

J100kgをとりたい。そして成功率をよくしたい。

## 69kg級柿沼S86kgの大会新記録V！！



S86kgCR、J108kg、T194kg

### 69kg級優勝 柿沼 沙苗 平成国際大学1年

身長 161cm 自己ベスト S87 J109 DL131 Sq150 Mp50

<優勝の感想> 自己評価40点。出身校 埼玉栄高校

みんなの御陰で、最後のジュニアを優勝することが出来て嬉しい。しかし、新記録失敗で残念です。

#### <記録面の抱負>

ジュニア記録、日本新記録を更新できるようにこれからも頑張っていきたい。

#### <今後の目標は？>

インカレで今年こそ団体優勝。

日頃から高重量を触るようにし、日本記録更新を目指し頑張りたい。

### 75kg級優勝 仲村 理奈 金沢学院大学1年

身長 153cm 自己ベスト S92 J112 DL145 Sq156 Mp59

<優勝の感想> 出身校 豊見城高校

優勝できたことはとても嬉しいです。今回は、調子もあがらずあまり良い試合ができなくてとても悔しい試合になりました。

#### <記録面の抱負>

今後は、しっかりと補強面をもっと強くして、今回以上の記録を出せるように頑張りたい。

#### <今後の目標は？>

精神面を強くし、記録を伸ばす。

### +75kg級優勝 藤田 真奈美 渋谷高校3年

身長 157cm 自己ベスト S90 J108 DL160 Sq145 Mp60

<優勝の感想> 自己評価は60点

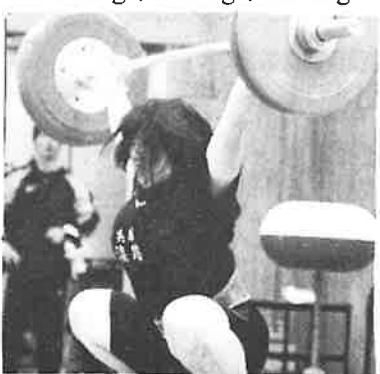
優勝出来ましたが、少し緊張してしまい高校記録が出せず残念です。

#### <記録面の抱負>

試合でトータル200kgを挙げたい。今年度中にS100kg、J120kgを挙げる。

#### <今後の目標は？>

嶋本さんの日本記録を目指したい。24歳で2016年のリオオリンピックに出場しメダリストになりたい。



S90kg、J100kg、T190kg

# 2010年日中合宿(男子)

2010. 3. 10~26 中華人民共和国 福建省 福州市

男子監督 稲垣 英二

今合宿は、日本ナショナルチームとして初めて中国でおこなった合宿である。場所は、福建省の福州空港から車で30分ほどの高台に位置した(Weightlifting Training Center in Fujian Province)周囲には何もなく練習に集中できる環境であった。事前に通訳の方に前泊してもらいたい情報を入手できたことは大変良かった。通訳は日本の商社の上海支社に勤める中国人女性で、この方が事前にトレーニングセンターとこちらの要求を打ち合わせしてくれたお陰で、体育館には『熱烈歓迎日本！！』の横断幕が掲げられるなど温かく迎え入れてくれた。



(とても広い専用練習場（50面はある）！中央下部の横断幕が熱烈歓迎日本・・・)

心配していた点は生活面で、特に食事に関しての不安が大きかったが、ややオイリーではあるが日本人好みの味付けで、選手全員満足いくものであった。また食堂の方は、「何が食べたいカリクエストをくれれば何でも作りますよ！」と好意的にカレーライスなども食べることができた。部屋は全て2人部屋で、アスリートヴィレッジとさほど変わりない広さがあり快適であった。気候は高台に位置するせいか、肌寒い日が続いたが練習するのに支障はなかった。



## 《中国の主な練習スケジュール例》

|   |                         |                            |
|---|-------------------------|----------------------------|
| 月 | 体操、ランニング、陸上サーキット（40分程度） | 【MAX】台上スナッチ、DL、筋力トレーニング    |
| 火 | F. Sq.、Hi Pull、筋力トレーニング | Hi. C.、Hi. S.、筋力トレーニング     |
| 水 | 体操、ランニング、陸上サーキット（40分程度） | 【MAX】スナッチ、Hi Pull、台乗DL、筋トレ |
| 木 | REST                    | 山登り（40分程度）、筋力トレーニング        |
| 金 | 体操、ランニング、陸上サーキット（40分程度） | 【MAX】ジャーク、DL、筋力トレーニング      |
| 土 | パワーS、筋力トレーニング、（重量級REST） | B. Sq.、PJ、DL               |
| 日 | REST                    | REST                       |

### 【中国国家代表：陳監督 Point】

- 基礎の練習が大事（S, Jを行ったためにフォームを崩さないための身体づくり）
- 午前は軽めの練習、午後に高重量トレーニングを入れる。
- 特別な選手には、個別メニューを与え、%でメニューを作るのではなく、実際挑戦する重量を記載し、その達成度をみる。
- 細かい点については現場で常に見てコントロールと改善をしていく。

### 【感じたこと】

中国の国家代表選手の練習を見ていて感じたことは、練習スケジュールについては基本的なシンプルなものであったが、負荷をかけてのバック懸垂、腰を曲げての台乗りデッドリフト、ジャークにおける支持力を強化するものなど、ほぼ毎日2～3種目の筋力トレーニングを行っている。

内容を見ていくとその全てがスナッチ、ジャークにおいて正確なフォームで高重量を扱えることを目的に行っている。

また筋力トレーニングに併せて肩周りの柔軟性を作るためのストレッチ種目も多く取り入れていた。

床に対する力の加え方に関しては、韓国とほぼ一緒であるが、ファイナルプルにおいて胸が落ちることをタブーとしている。韓国に比べ大きく引き上げを行うが、キャッチに移るまでのスピードが速いのは、この胸の位置に答えがあるようである。そのためあまりが大きく見えるが実際には無駄のない効率の良い動きになっている。

日本では腹圧を大事にしているが、中国では腹圧だけでなく胸圧？も重要なポイントとして考えられている。

韓国の技術、トレーニングプログラムは素晴らしいが、これに加え、根本的な身体づくりを取り入れるとともに、ロシア、ベラルーシ等に見られる怪我をしにくいスナッチ、ジャークに近い補強種目などをミックスさせ新しいジャパンスタイルを確立していくことが、世界に追いつき、追い越すための、今後の課題であると感じた。



WU選手の胸圧の確認



肩周りのストレッチ

さて、練習に関してだが、日本チームの参加者は、今年の世界選手権大会の候補選手と、ロンドンオリンピックを見据えた若手選手で構成した10名で、中国チームは、コーチ陣7名、トレーナー5名。選手は、国家代表選手、福建省代表チームを合わせた男子40名程度で編成されていた。

国家代表選手は北京の練習場が改修工事のため、国家代表40名中の半分が福建省に我々の1週間前から5月まで合宿を組んだようである。

日本のはかにリビアチームが10名程度合宿をしていたが練習場所も中国チームとは別の場所を充てられ、日本チームも初めの4日間はリビアチーム同様に中国チームとの合同練習はできなかった。

しかし中国国家代表 Chen Wen Bin 監督に面会する機会をいただき、5日目から中国チームと同じ練習場での練習が実現した。

合同練習を申し出たが、中国国家代表チームは、選手個々によりメニューも違い、シャフトに関しても一人一本でおこなうスタイルなので実現はしなかった。だが同じ練習場所というだけでも、世界のトップクラスを前に、特に若手選手には、実力を肌で感じる良い機会となつた。

中国コーチ陣からは、中国の選手育成、技術について大切にしている点等、参考になる点が多く発見できた。スナッチ、クリーン＆ジャークにおいて無理なくかたちを作れる柔軟性や怪我を予防し、かつ挙上に必要な筋力強化の時間が日本チームに比べ多く感じた。

(内容については後述する)



(広い練習場！奥の壁の向こう側にも練習場がある) 09世界Jr. 56kg級1位の  
WU選手(左)と3位の糸数選手(右)

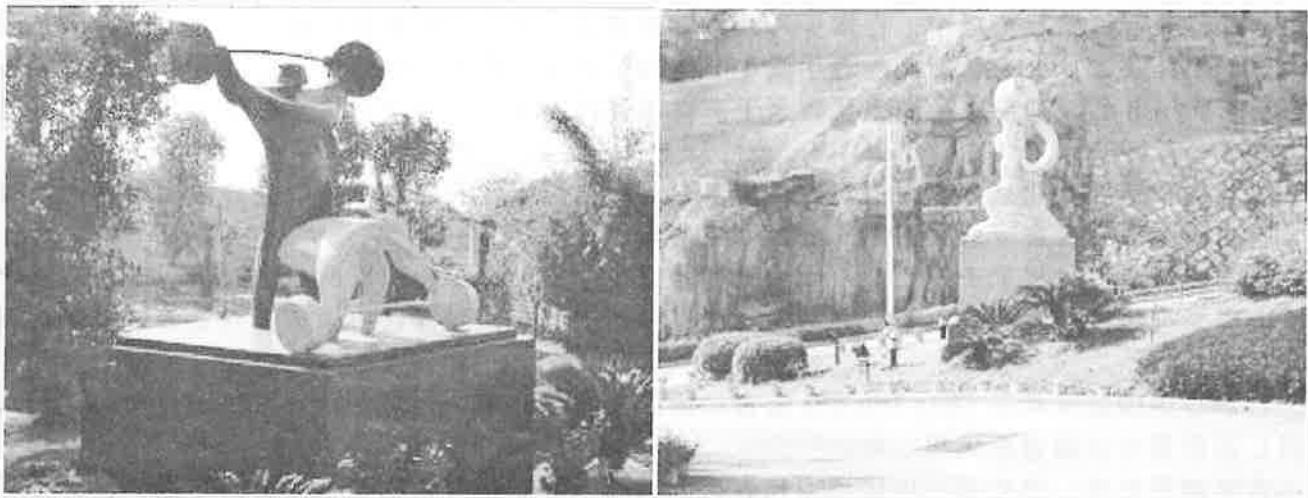
中国チームは月・水・金の週3回、種目のハードトレーニング日が設定されていた。日本チームは3日間は環境に慣れるため軽めの練習をし、翌週から2月の沖縄合宿に続く Power Training 第2期として種目の80%セット練習を中心に追い込む練習をおこなつた。

体調を崩す者もせず、怪我なく合宿を完遂できたことは大変良かった。

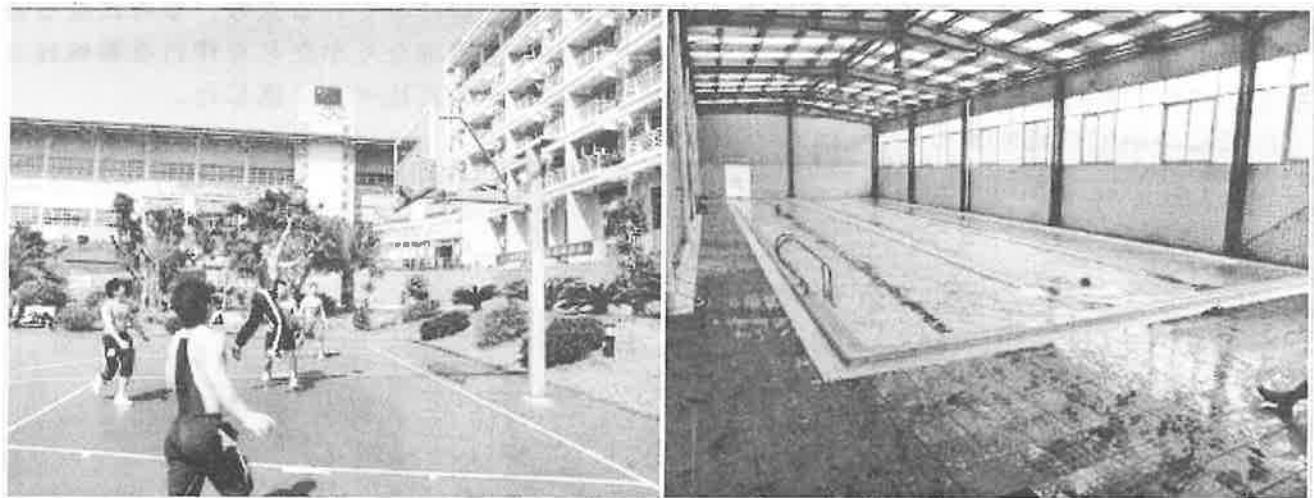
中国は、56kg級のWU選手がスナッチ140kgの新記録を挑戦したり、同階級世界チャンピオンのRON選手がジャーク160kgでセットを組むなど活気ある練習をしていた。

その中でも強く感じた点は、身体作りのための筋力トレーニングを日々欠かしていなかつたことである。

今、日本は韓国の技術に学ぶ点が多いが、中国の粘り強さや安定性を考えると、スナッチ、ジャークに特化するだけでなく、根本的な身体づくりも今後日本が課題にすることであると感じた。



(ウェイトリフティングのオブジェや石像！！全ての規模が大きい)



余暇を利用してバスケットボールやプール、サウナで心身のリフレッシュ！！  
左写真の正面が専用体育館。右側が宿泊棟になっている。

### 【日本チーム参加者】

監督 稲垣 英二 (警視庁)

コーチ 堀越 典昭 (自衛隊体育学校)

選手 山田 政晴 (群馬総合ガード) 選手 武市 樹 (関西大学)

選手 糸数 陽一 (豊見城高校) 選手 金城 聖丸 (平成国際大学)

選手 五百蔵 正和 (大阪市信用金庫) 選手 白草 竜太 (関西大学)

選手 安永 和詩 (法政大学) 選手 吉岡 祐司 (自衛隊体育学校)

選手 朝田 智弘 (警視庁) 選手 白石 宏明 (九州国際大学)

計 12名

# 全日本女子 金沢合宿

期間 2010年 3月 11日（火）～25日（木）

場所 金沢学院東高等学校

女子ナショナルチームは2月の韓国合宿で細かい技術指導やトレーニングの流れなどを学んだことも意識し、今回はPaerk Tea-min（パク テミン）コーチを招いて約2週間の指導を受けた。

合宿中にパクコーチの指導者講習会も開かれパワーポイントを使用しての講義や実技もあり、石川県近郊の指導者や参加した学生が積極的に質問をするなどと実技のポイントを指導していただいた。

今回はPull動作にポイントを置いてトレーニングを行った。Pull時一瞬でバーベルが上がってくる感覚を身に付けることと、バーベルに伝える力の方向など、感覚練習が多かった。練習は繰り返し行うことで、自分自身のレベルアップのために反復練習を通して選手たちが必要なものを身につけたと思う。

金沢学院東高校の練習場はとても広く練習面も数多くあり良い練習環境でした。

金沢には町の所々に残る古い建物や宿舎と練習場までの移動のときに見える兼六園が心を和ませる雰囲気もあり魅力を感じた金沢合宿でした。

専任コーチ 宮城 寿子

## 【海外優秀コーチ】



Paerk Tea-min（パク テミン）

現在、国立韓国体育大学 大学院 博士課程 在籍

## 【スタッフ】



監督 三宅 敏博（自衛隊体育学校）

コーチ 三宅 義行 ((株)光波)

宮城 寿子（専任コーチ ジュニア担当）

【選手】

三宅 宏実 (アセット・マネジ'ヤーズ・ホールディングス(株))

角田 祥子 ((株)共立メンテナンス)

具志堅 美沙希 (金沢学院大学)

稻谷 春菜 (平成国際大学)

松本 萌波 (アセット・マネジ'ヤーズ・ホールディングス(株))

橋田 麻由 (金沢学院大学職員)

柿沼 沙苗 (平成国際大学)

齋藤 里香 (金沢学院大学職員)

今鉢 一恵 (自衛隊体育学校)

城内 史子 (金沢学院東高校職員)

嶋本 麻美 (金沢学院大学)



＜練習風景＞



← 真剣に朴先生の指導を聞く選手と三宅監督。 (通訳=キムさん)

フォーム指導 (感覚練習)



→



←技術指導



↑合宿も後半に入りそれぞれ指摘されたポイントを復習。

#### 朴先生から最後に一言

「練習するときは仲間。でも、仲間はライバル。

今回は去年に引き続き2回目。体力は韓国選手より上回っていると感じた。選手自ら筋力面をもう少し補充していくことが課題だと思う。

5月の全日本選手権で良い結果を出し切れるように最善を尽くして下さい。

私の指導を通じてウエイトリフティングについて一つでもヒントになればいいと思います。本当に日本協会の篠宮専務理事や菊田先生をはじめとする先生方皆様に感謝の気持ちをこの場を持ってお礼を申し上げたいと思います。」



# 第25回全国高等学校ウェイトリフティング競技選抜大会観戦記

上田 貢



最優秀選手と飛田 JWA 会長

第25回全国高等学校選抜大会が3月26日から3日間にわたり、石川県金沢市総合体育館にて開催され、全国70校から女子46名、男子100名、総勢146名の選手が参加しました。

この大会は、国のスポーツ拠点づくり推進事業として、金沢市で10年間継続開催され今年で4年目の大会となり「選抜は金沢」と言うイメージも定着してきました。

開会式では、女子75kg級に出場する七戸美空選手（沖縄県・豊見城）が「不撓不屈の精神で、正々堂々と試技に励みます」と力強く選手宣誓を行いました。

女子軽量級では、優勝と2位の差がトータルで20kg以上と大きく力の差が目立った。48kg級は、水落選手（埼玉県・埼玉栄）が全種目で大会新記録を樹立し優勝。53kg級では、八木選手（兵庫県・須磨友が丘）が58kg級では、見附選手（兵庫県・三木東）が好記録で優勝した。

女子63kg級では、安藤選手（埼玉県・埼玉栄）がパーフェクトな試技を行い、C&ジャークで108kgの高校新記録を樹立して優勝した。スナッチでは、安藤選手と高岸選手（兵庫県・舞子）のデッドヒートが繰り広げられ、高岸選手が81kgを成功すると安藤選手が83kgの大会新記録を挙げ逆転という展開で、ハイレベルな戦いであった。

女子+75kg級では、優勝金城選手（沖縄県・豊見城）と2位今田選手（奈良県・榛生昇陽）の1年生対決があり、4位にも1年生が入り今後楽しみな階級となりました。

男子53kg級は、玉寄選手（沖縄県・南部工業）の独り舞台となり、スナッチで97kgのジュニア日本新記録を樹立した後、106kgの日本新記録に挑戦したが惜しくも失敗した。C&ジャークでも122kgのジュニア日本新記録を樹立、トータルでも219kgジュニア日本新記録を樹立して優勝した。

男子56kg級は、原選手（兵庫県・須磨友が丘）が優勝した。56kg級の2位から4位に1年生が入り、また62kg級でも1年生の平良選手（沖縄県・南部工業）が優勝するなど軽量級では1年生の活躍が目立った。

大会を終えて、最優秀選手男子にはジュニア日本新記録を3つ樹立した53kg級玉寄公博選手が、女子は、高校新記録を4つ樹立した63kg級安藤美希子選手が選ばれました。今大会は、男女とも重量級の記録が低調でありましたが、試合の内容としては大変盛り上がった素晴らしい戦いを繰り広げてくれました。3日間の試合を通して、17の大会新記録、7の高校新記録、3のジュニア日本新記録が樹立され、ロンドン五輪に向けての将来有望な選手も大勢みられ、大変素晴らしい大会となりました。

スナッチ 97kg ジュニア日本新記録



女子+75Kg 級 金城絵理香 選手（沖縄県・豊見城）



男子 53Kg 級 玉寄公博 選手（沖縄県・南部工業）

C & ジャーク 122kg ジュニア日本新記録



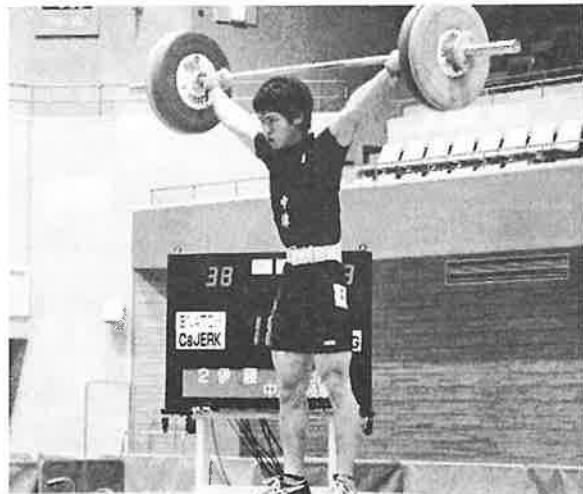
男子 53Kg 級 玉寄公博 選手（沖縄県・南部工業）



男子 56Kg 級 原亮太 選手（兵庫県・須磨友が丘）



男子 63Kg 級 平良勇祐 選手（沖縄県・南部工業）



男子 69Kg 級 伊藤大永 選手（岐阜県・中津）



男子 77Kg 級 久米大輝 選手 (沖縄県・南部工業)



男子 85Kg 級 持田龍之輔 選手 (山梨県・吉田)



男子 94Kg 級 大井雅浩 選手 (山梨県・桂)



男子 105Kg 級 柏原正哉 選手 (石川県・飯田)



男子+105Kg 級 山本翔也 選手 (山梨県・北杜)

## 各階級の優勝者



女子 48Kg 級 水落穂南 選手 (埼玉県・埼玉栄)



女子 53Kg 級 八木かなえ 選手 (兵庫県・須磨友が丘)



女子 58Kg 級 見附絵莉 選手 (兵庫県・三木東)



女子 63Kg 級 安藤美希子 選手 (埼玉県・埼玉栄)



女子 69Kg 級 石関紗愛 選手 (群馬県・前橋育英)



女子 75Kg 級 七戸美空 選手 (沖縄県・豊見城)

## 2010 年度 第 12 回アジアユースウエイトリフティング選手権大会

2010. 4. 06~13 ウズベキスタン・タシケント

2009 年 12 月に UAE ドバイで開催されたアジアユース選手権大会から僅か 4 ヶ月の今大会に役員 2 名、男子選手 2 名が参加した。年度当初の大変あわただしい時期であることなどから 4 月 6 日に関西空港集合で現地に向かった。タシケントは広い道路に樹木が多くあり公園広場もゆったりとし、旧ソ連が色濃く残っている町だった。会場はユニバーサルスポーツセンターのフットサル場でドーム型の立派なものだった。

50kg 級の本田はスナッチ 67kg、70kg に成功し 73kg で失敗。ジャークはアップで動きに精彩を欠きスタートを 90kg に下げ成功、続く 95kg、96kg と失敗した。大会前は絶好調であったが減量で不本意な結果となった。指導者として深く反省し、次に繋げたい。62kg 級の白草はスナッチ 97kg、100kg、102kg と成功し見事、自己新記録で 3 位となった。ジャークは 120kg、123kg と成功しトータル 3 位をかけた 125kg に挑戦したが惜しくも失敗し結果は 4 位。しかし 5 回成功でスナッチ、トータル自己新記録は価値ある 4 位だった。ユースオリンピックが直後に開催される今大会に中国、韓国、北朝鮮などの強国からチームとして多数の選手を参加させていた。日本チームとして多数を参加させるのは強化費などを考慮すると困難と思われる。しかし一貫指導の観点から若い選手を多く交際大会に参加させ経験を積ませ、より強い選手を育成したいと感じた。



### アジアユース選手団スタッフ

監督 川畑 勉 (京都府 加悦谷高校教諭)  
コーチ 田島 俊信 (大阪府 ウエイトリフティング協会)

### 【男子】

|        |                      | S          | J            | T   |      |
|--------|----------------------|------------|--------------|-----|------|
| 50kg 級 | 本田 大智 (49.85)        | 67 70 73×  | 90 95× 96×   | 160 | 10 位 |
|        | (京都府 大宮中学 3 年)       |            |              |     |      |
| 62kg 級 | 白草 翔太 (61.35)        | 97 100 102 | 120 123 125× | 223 | 4 位  |
|        | (大阪府 大阪産業大学付属高校 1 年) |            |              |     |      |

# 話題

## 今村俊雄(アテネ代表)次はバンクへ挑戦

日本競輪学校合格 2011年1月デビュー

2004年アテネオリンピック62kg級日本代表の今村俊雄(山梨県)が、日本競輪学校へ入校した。2度目のチャレンジで見事プロ競輪選手の座をついた。

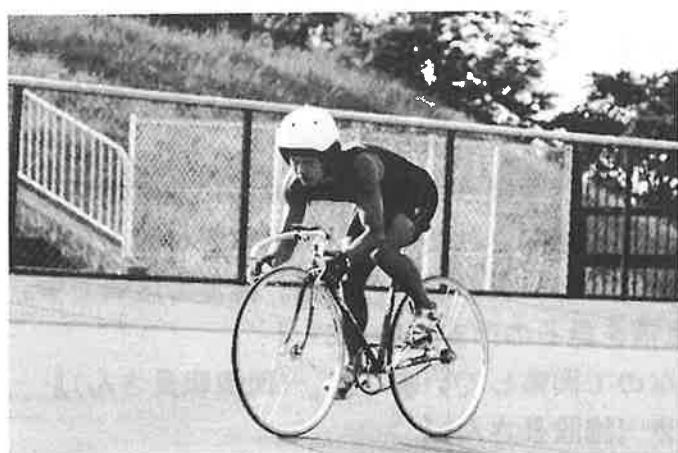
ウエイトリフティングのナショナル(オリンピック代表)選手が別種目のプロ選手になったことは初めてであろう・・・。



今村は言う「04アテネオリンピックは出場したものと思う結果が出せなかった。そして、08年の北京オリンピックは出場目指し、8位入賞を目指に上げたが・・・」と、しかし、08年の全日本選手権大会を優勝するも代表には届かなかった。再度、今村は言う「私の目標はあくまでも通過点である、その先を見て更に目標を定め、そこに向かって進む(努力する)」と。

今村は競技終了後、次の目標を競輪選手になることを決めていた。「ウエイトリフティングは好きでおこなった競技、今度は生活をかけて競輪で稼ぐ、そして、ウエイトリフティングの選手がどこまで競輪界に通用するか試してみたい。競輪トップのS1で活躍したい。そして前人未踏の夏競技2種目(ウエイトリフティングと自転車)でまたオリンピック出場を目指して精進する」と。

競輪学校99期生の中には、元プロ野球選手、Jリーグのサッカー選手、アメリカンフットボール選手などがいる。当然、自転車の達人も多い。2011年1月にプロ選手としてデビューするが今後に期待をしたい。



競輪学校でトレーニングに励む  
今村選手

【今村俊雄(いまむらとしお)】

山梨県甲州市(旧塩山市)出身 1979年生まれ

塩山中学—サッカーチーム、日川高校から日本大学経済学部へ

(株)高野建設勤務 09年退社

## 介護施設で初のWLエキジビション！



今回初めて世界マスターズ大会に参加の津田久美さん（東京都）は、「認知症対応型通所介護施設」（ディサービス第2りんりん・東京都府中市）に働く介護福祉士。この施設の利用者は1日10名。最高年齢100歳、最低年齢66歳、平均年齢78歳 男性7名 女性10名のアットホームな施設。介護の役に立てばと津田さんが始めたリフティング。職場にはプライベートな趣味のことは、話すことも無く、介護の仕事と、リフティングに励んできました。職場では管理者として同僚、仲間からの様々な相談に応え、また的確な指導で介護チームの皆さんから信頼され頼りにされている津田さん。お年寄りには、いつも笑顔で接し、皆さんに慕われています。

2009年春、世界大会への参加意向の事を初めて職場に打ち明けました。職場では驚きと感嘆の声が上がりました。施設に通うお年寄りの皆さん、同僚の暖かい応援と協力を得て、第15回世界マスターズ女子ウエイトリフティング世界選手権に初出場（W40、53KG級）そして、シドニーで「銀メダル」に輝きました。施設の皆さんの声援に応えることが出来た津田さんには、世界の舞台で勝ち取った、この「銀メダル」が何よりのおみやげです。皆さんのが代わる代わるメダルをわが物のように握りしめて喜んでくださった。そのたびに目頭に熱いものを感じ苦しいトレーニングを乗り越えて手にした幸せを感じたという津田さん。

ところが、施設に働く仲間を始め施設を利用するお年寄りには「ウエイトリフティング」がどのようなものなのか、正直なところ、全く分かりません。言葉自体も初めてと言うお年寄りが大半です。

そこで、施設の主宰者から『皆さんにウエイトリフティングを見せてあげたい』との希望が津田さんに寄せられました。

平成21年11月7日 東京都WL協会長 植松 豊さん自ら奔走し用具を整え、現最年長リフターの一人である水村春男さんも賛同いただき、それに、私の3名で施設に向かいました。

津田さん本人は施設でお年よりを見学会場に手を引いて席に案内するなど準備に余念がありませんでした。会場と言ってもごく普通の家庭のフローリングの広間です。勿論、失敗も器具を落とすことも許されません。床が抜けてしまうからです。

やがて、アップから開始、始めは見るほうも行うほうも緊張で重々しい空気が漂っていました。やがて、植松会長の激が飛んで、重量が増加されるに従い大きな掛け声と声援、拍手の嵐となりました。間近に見る初めてのリフティングの迫力と緊張。興奮の坩堝です。

『（お年寄りが）これほど晴れ晴れした表情を見るのは実に珍しい。』

『スポーツ自体を身近に見るのは初めてなので興奮していました。（同僚職員さん）』

『30分間も集中して見てくれるとは驚き（施設長さん）』

『大きな掛け声と拍手、初めての出来事です』等々の声が寄せられました。

お年寄りの皆さん、そして当人たち、それぞれに、魂が震えるような元気を交換しました。今後も機会があれば是非行いたいエキジビションだと思いました。（鈴木靖二・記）

# 東京国体ウエイトリフティング競技は国立市で！

東京都協会理事 鈴木靖二

2013年の国民体育大会は東京で開催され、競技種別の7割が多摩地区（23区外）で開催されます。

わがウエイトリフティング競技は文教地区で名高い「国立市」で行われ、成年は「国立市総合体育館」少年は「劇場小ホール」の予定で準備が進んでいます。

「国立市」の由来は「国分寺」と「立川」の中間に位置することから「国立市」と命名されたことは有名です。

都会の喧騒からも離れ、閑静な住宅街といえます。そして、今も街中には武藏野を思わせる名所が随所に見られます。

「国立市」は市をあげて教育に熱心で様々な取り組みがなされ、「スポーツ」への取り組みも盛んです。

この「スポーツ祭り」は毎年3～4のスポーツ競技を取り上げ学童に紹介と体験会を実施してスポーツの普及と学童の健康増進と健全育成を図っています。

今年は第10回目の開催で、国体まであと3年ということで、ウエイトリフティングを取り上げて、市民への周知がしたいと国立市役所からの要請を受け、バーベル一式を持込み開催致しました。

3月13日（土曜日）櫻が綻びかける陽春の一日、ウエイトリフティング競技場となる「国立市立総合体育館」には100名を超える小学生が賑やかに集まつきました。

当日は他に「ハンドボール」「トランポリン」が取り上げられ、最後は全員で「ダンス」を踊って閉幕しました。



ウエイト体験に先駆けての注意事項として、

①ウエイトリフティングは「力強く」では重い重量はあげられない。

②他のスポーツと同様、正しいフォームで行う事が大事。

③体の柔軟性とバランスが必要。

④強い気持ちと集中力を持つこと。

を易しく紹介した後、準備体操、ストレッチを行った後に、東京都ウエイトリフティング教室（味スタクラブ）に通う小学生が模範演技を鮮やかに行いました。

会場は立ちどころにざわめき、しばらくは信じられない光景を目の当たりにしたかの様な顔があちらこちらに、驚きの歎声からやがて大きな拍手に！！

いよいよ体験です。

シャフトは2kgと10kgを用意しました。始めはスナッチで、全員が初めて握るバーです。背中をなかなか真っ直ぐにできません。「けん玉」を例に例えると良く分かって貰えるのですが、なかなか体が思うように行かないようです。まぐれに上手く挙げられた時の笑顔は言葉に出来ない素晴らしいものです。

女の子も男の子に負けるものかと頑張ります。中には女の子にかなわい男の子も。

どうも「力自慢」「力くらべ」は本能ではないかと感じました。

用意した2、5kg、5kgのプレートも付けてのトライが続きます。国立職員も飛び入り参加の場面も！

終了式での感想は「思った以上に面白い」「むつかしい」「やってみたいかな～」等々の声を聞くことができました。

3年後にこの子供達と再会出来ることを願いつつ「スポーツ祭り」の参加を終えました。



## 平成22年度事業計画

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

次期ロンドンオリンピック競技大会でのメダル獲得及び上位入賞を目指し、オリンピック特別対策強化戦略プランを策定し強化を進めるとともに、恒久的オリンピック選手育成のため、ナショナルトレーニングシステムの充実、国立スポーツ科学センターとの連携、ナショナルトレーニングセンターを活用し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7回全日本学生選抜大会                               | 4/25        | 埼玉県<br>さいたま市 | さいたま市<br>記念総合体育館         |
| 第56回全日本学生個人選手権大会<br>第22回全日本女子学生選手権大会       | 5/14~ 5/16  | 大阪府<br>羽曳野市  | 羽曳野市<br>羽曳野コロセアム         |
| 第70回全日本選手権大会<br>第24回全日本女子選手権大会             | 5/28~ 5/30  | 大阪府<br>羽曳野市  | 羽曳野市<br>羽曳野コロセアム         |
| 第28回全日本マスターズ選手権大会                          | 7/17~ 7/19  | 栃木県<br>小山市   | 栃木県立<br>県南体育館            |
| 第13回全国高等学校女子選手権大会                          | 7/23~ 7/25  | 神奈川県<br>藤沢市  | 神奈川県立<br>体育センターエキシビション   |
| 第57回全国高等学校選手権大会                            | 8/ 8~ 8/11  | 沖縄県<br>八重瀬町  | 沖縄県八重瀬町<br>具志頭社会体育館      |
| 第24回全国中学生大会                                | 8/20        | 岩手県<br>奥州市   | 奥州市<br>西区体育館             |
| 第65回国民体育大会                                 | 10/ 2~10/ 4 | 千葉県<br>八千代市  | 千葉県立八千代高校<br>体育館・トレーニング場 |
| 第55回全日本学生新人選手権大会                           | 10/ 9~10/10 | 神奈川県<br>横浜市  | 横浜市<br>磯子スポーツセンター        |
| 第56回全日本大学対抗選手権大会 II部<br>第11回全日本大学対抗女子選手権大会 | 10/29~10/31 | 大阪府<br>羽曳野市  | 羽曳野市<br>羽曳野コロセアム         |
| 第56回全日本大学対抗選手権大会 I部<br>第11回全日本大学対抗女子選手権大会  | 10/31~11/ 1 | 神奈川県<br>横浜市  | 横浜市<br>磯子スポーツセンター        |
| 第47回全日本社会人選手権大会・レイース<br>カップ第2回全日本女子選抜選手権大会 | 11/19~11/21 | 山口県<br>下関市   | 海峡メッセ下関<br>展示見本市会場       |
| JOCジュニアオリンピックカップ<br>第31回全日本ジュニア選手権大会       | 3/ 5~ 3/ 6  | 埼玉県<br>さいたま市 | さいたま市<br>記念総合体育館         |
| 第26回全国高等学校選抜大会                             | 3/25~ 3/28  | 石川県<br>金沢市   | 金沢市<br>記念総合体育館           |

## 2 選手強化事業の推進

### (1) ロンドンオリンピック競技大会対策

#### ① 参加枠獲得

2010年・2011年の世界選手権大会の総合成績によりロンドンオリンピック大会の参加枠が決定される。男女共4名枠を目標に万全を期す。具体的には、男子56点以上、女子87点以上の得点を目指す。順位に換算すると男子19位、女子13位平均となる。

得点可能選手を中心に強化を推進する。

世界選手権大会には得点可能な選手の編成で臨む。個人データの蓄積と活用を図りかつ年間スケジュールを現場のコーチと確認しながら推進する。

#### ② 大会に向けて

女子のメダル、男子の入賞を目指すなかで、年次毎の目標記録を設定（戦略プラン 2.1）し、1人でも多くの選手が目標をクリアできるよう強化を図る。

### (2) 恒久的オリンピック選手育成対策

若年化が世界の趨勢である。中学生対策とともにタレントの発掘から一貫指導システムの再構築を行い全国により浸透させ継続的に推進する。

年齢別の目標値を設定する中で、世界を意識した選手育成を図る。

若手ターゲット選手を中心に「味の素ナショナルトレーニングセンター」にて通年合宿を展開（戦略プラン 1.3）する。

### (3) 強化合宿事業の充実

平成20年1月にオープンした「味の素ナショナルトレーニングセンター」を効果的に活用するとともに国立スポーツ科学センターのトータルサポートシステム等による医学・科学・情報の支援を受けることで効果的充実した強化合宿を展開する。

### (4) 強化合宿事業の実施

#### ① 国内強化合宿

|     | 合宿名             | コ-チ数       | 選手数          | 期間    | 場所  | 区分 |
|-----|-----------------|------------|--------------|-------|-----|----|
| 1回  | 通年合宿            | 1名、<br>2名  | 4/ 1~ 3/31   | N T C | JOC |    |
| 2回  | アジアユース代表合宿（男女）  | 3名、<br>8名  | 4/ 2~ 4/ 6   | N T C | JOC |    |
| 3回  | アジアジュニア代表合宿（男女） | 3名、<br>8名  | 4/ 6~ 4/10   | N T C | JOC |    |
| 4回  | 世界ジュニア代表合宿（男女）  | 5名、<br>15名 | 4/ 29~ 5/ 5  | N T C | JOC |    |
| 5回  | 世界・アジア候補合宿（男女）  | 5名、<br>20名 | 5/ 5~ 5/21   | N T C | JOC |    |
| 6回  | 世界ジュニア代表合宿（男女）  | 7名、<br>15名 | 6/ 5~ 6/10   | N T C | JOC |    |
| 7回  | 世界大学代表合宿（男女）    | 3名、<br>7名  | 6/ 24~ 6/28  | N T C | JOC |    |
| 8回  | 世界・アジア代表合宿（男女）  | 5名、<br>15名 | 7/ 1~ 7/20   | N T C | JOC |    |
| 重点  | 世界・アジア代表合宿（女）   | 3名、<br>9名  | 7/ 27~ 8/13  | 津南町   | 基金  |    |
| 9回  | 高校1年生合宿（男女）     | 6名、<br>12名 | 7/ 27~ 7/31  | N T C | JOC |    |
| 10回 | 世界・アジア代表合宿（男）   | 3名、<br>10名 | 8/ 2~ 8/22   | N T C | JOC |    |
| 11回 | 世界・アジア代表合宿（女）   | 3名、<br>9名  | 8/ 22~ 9/17  | N T C | JOC |    |
| 12回 | 世界・アジア代表合宿（男）   | 3名、<br>10名 | 8/ 29~ 9/17  | N T C | JOC |    |
| 13回 | アジア代表合宿（男女）     | 4名、<br>6名  | 10/ 4~10/18  | N T C | JOC |    |
| 14回 | アジア代表合宿（男女）     | 4名、<br>6名  | 10/ 23~11/ 8 | N T C | JOC |    |
| 15回 | 世界候補合宿（男女）      | 4名、<br>15名 | 1/ 16~ 1/30  | N T C | JOC |    |
| 16回 | 世界ジュニア候補合宿（男女）  | 4名、<br>20名 | 2/ 7~ 2/19   | N T C | JOC |    |
| 重点  | 世界選手権候補合宿（女）    | 3名、<br>9名  | 2/ 7~ 2/27   | 沖縄県   | 基金  |    |
| 17回 | 世界選手権候補合宿（男）    | 3名、<br>10名 | 2/ 7~ 2/27   | 静岡市   | JOC |    |
| 18回 | 世界選手権候補合宿（男）    | 3名、<br>10名 | 3/ 8~ 3/25   | 沖縄県   | JOC |    |
| 19回 | 世界選手権候補合宿（女）    | 3名、<br>9名  | 3/ 8~ 3/25   | 那覇市   | 基金  |    |

#### ② 海外強化合宿

|            |           |            |      |     |
|------------|-----------|------------|------|-----|
| 世界選手権代表（女） | 1名、<br>1名 | 6/ 5~ 7/10 | ソウル市 | JOC |
|------------|-----------|------------|------|-----|

#### ③ 外国チームとの合同合宿（チーム招待事業）

|                    |            |    |       |     |
|--------------------|------------|----|-------|-----|
| 韓国ナショナルチーム招待       | 4名、<br>10名 | 未定 | N T C | JOC |
| アゼルバイジャンナショナルチーム招待 | 4名、<br>10名 | 未定 | N T C | JOC |

(5) 国際競技会交流

① チーム派遣事業

| 大会名              | JOC数 | 選手数 | 期間         | 場所       | 区分    |
|------------------|------|-----|------------|----------|-------|
| アジアユース選手権大会(男女)  | 3名   | 8名  | 4/4~4/12   | ウズベキスタン  | JOC   |
| アジアジュニア選手権大会(男女) | 3名   | 8名  | 4/10~4/16  | ウズベキスタン  | JOC   |
| 世界ジュニア選手権大会(男女)  | 7名   | 15名 | 6/10~6/22  | ブルガリア    | 基金    |
| 世界大学選手権大会(男女)    | 3名   | 7名  | 6/28~7/6   | チャイニーズ台北 | JOC   |
| ユースオリンピック大会      |      |     | 8/14~8/26  | シンガポール   | JOC直轄 |
| 日韓中Jr交流競技会(男女)   | 4名   | 15名 | 8/23~8/29  | 中国       | JOC   |
| 世界選手権大会(男)       | 5名   | 10名 | 9/18~10/2  | トルコ      | JOC   |
| 世界選手権大会(女)       | 5名   | 9名  | 9/18~10/2  | トルコ      | 基金    |
| アジア競技大会(男女)要望    | 7名   | 11名 | 11/8~11/20 | 中国       | JOC直轄 |
| 日韓中大会(男女)        | 8名   | 15名 | 12/9~12/14 | 韓国       | JOC   |

(6) 海外優秀コーチ設置

韓国ナショナルコーチ招待(1名)

7/1~8/13(予定)

(7) コーチの資質向上事業の実施

- ① 強化スタッフの指導力の向上と指導体制の充実を図る。
- ② スポーツ指導者競技別講師全国研修会を開催する。 2/19~2/20 N T C
- ③ 公認スポーツ指導者制度に基づき指導員養成専門教科講習会を実施する。 9/18~9/21 N T C
- ④ 全国指導者研修会を開催する。 2/5~2/6 N T C
- ⑤ 競技者育成プログラム研修会を開催する。 12/4~12/5 N T C
- ⑥ 優秀指導者の顕彰を行う。

3 競技者育成事業

ナショナルトレーニングシステムの評価・検証を行い、その充実を目指すとともに、競技者育成の理念に基づく指導により、本競技全体の競技力向上を図る。

(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の完成に向けての各種事業の継続運営を実施。

- ・ ナショナルトレーニングシステムの内容の評価・検討
- ・ ナショナルトレーニングシステム実践のための全国的な組織づくり
- ・ タレント発掘のためのシステムの構築
- ・ ナショナルトレーニングシステムのプログラム作成

(2) 各都道府県及び関係団体への周知徹底

(3) 将来性ある競技者の発掘及び育成事業の実施

- ・ 中学生 : 7/31~8/1 東京1ヵ所にて研修合宿の実施  
指導者10名、競技者30名
- ・ 大学エリート : 9/17~9/21 東京1ヵ所にて研修合宿の実施  
指導者6名、競技者30名
- ・ ジュニアユース : 12/23~12/27 全国を6ブロックに分けての研修合宿の実施  
指導者30名、競技者60名
- ・ ジュニアエリート : 12/22~12/27 東京1ヵ所にて研修合宿の実施  
指導者12名、競技者34名

4 協会ホームページの充実整備

ホームページの充実を図り、協会登録役員・選手ばかりでなく一般のインターネットユーザーにも情報発信するとともに、情報を公開することで公益法人としての責務を果たす。

5 スポーツ医科学関係事業

国立スポーツ科学センターのサポートサービスの活用による全日本選手権大会及び世界選手権大会でのビデオ撮影によるスキル分析を実施する。

N T Cでの測定機器を活用し個人差の研究を行う。これらのデータをフィードバックし、競技力向上の一助にする。

国立スポーツ科学センターのトータルサポートシステム(健康管理、体力測定、心理調査)を活用し強化指定選手にフィードバックし医科学サポートを実施する。

ミズノ国際スポーツ交流財団の助成事業として、スナッチ及びジャークのキャッチの動作分析を行い成功率向上の一助にする。

- 6 アンチドーピング活動  
徹底的なアンチドーピングの啓発と、スポーツ振興くじ助成事業による競技会内外でのドーピング検査を実施する。（50検体以上を予定）
- 7 普及活動  
会報の定期的刊行により、競技大会の成績・記録、大会案内、協会事業の紹介、特集等の広報に努める。
- 8 国際スポーツ交流  
IWF及びAWFの会議に代表者を派遣し、IWF・AWFとの連携を図り、加盟団体としての責任の履行と国際諸情報の収集に努める。
- 9 審判員の養成と審判講習会の開催  
審判員の資質向上を図るため、平成21年度に未受講の国内1級審判有資格者及び国内1級申請希望者を対象に、東京及び大阪にて講習会を開催する。
- 10 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、協会発展のため活発な活動を展開する。
- 11 環境問題対策  
IOC・JOCの環境問題への取り組みと連携して環境に関わる啓発及び実践活動を行う。
- 12 頤彰  
表彰規程に基づく、功労者・優秀選手・優秀指導者を顕彰する。
- 13 法人制度改革に基づく新法人への移行対応  
常務理事会にて、移行方針・準備日程・代議員制度・定款・諸規程の各案の作成に基づき各種検討を行う。  
遅くとも、平成24年4月の移行を目指す。
- 14 財政の確立  
加盟団体及び関係機関への働きかけにより財政確保に努める。
  - ① 定款に基づく賛助会員の充実発展
  - ② 免税寄付金募集の全国展開
  - ③ 各種競技会開催に伴う広告協賛等の支援
  - ④ JOC委託金・交付金、日本スポーツ振興センターからの支援
  - ⑤ 各種助成事業に対する応募
  - 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への依頼

## オリンピック特別対策強化戦略プランについて

JOCは、競技団体評価基準を次のように変更した。  
 「現行」 「変更」

|                            |  |                             |  |
|----------------------------|--|-----------------------------|--|
| JOC<br>重点<br>配分<br>評価      | 15～25%<br>①メダル獲得有望競技<br>②活躍期待競技<br>③チーム対策  | NF<br>強化<br>戦略<br>プラン<br>評価 | 30%<br>①強化戦略プラン評価<br>設定目標・競技分析・設定課題<br>強化戦略・競技力向上対策 等<br>②強化戦略プラン目標達成度評価<br>施策の実施度・目標達成度 等   |
| 競<br>技<br>団<br>体<br>評<br>価 | 75～85%<br>①数値化評価領域（70点）<br>オリンピック大会競技成績<br>アジア大会競技成績<br>世界選手権等競技成績<br><br>②選手強化本部評価領域（30点）<br>育成システム<br>国際力<br>アンチドーピング<br>JOC協調性 評価 | 競<br>技<br>団<br>体<br>評<br>価  | 70%<br>①数値化評価領域（70点）<br>オリンピック大会競技成績<br>メダル獲得潜在力 評価<br><br>②選手強化本部評価領域（30点）<br>一貫指導システム 国際力<br>コーチ養成 アンチドーピング<br>拠点活用 医科学情報戦略<br>JOC協調性 評価 |

これに伴い、強化戦略プランの提示が求められた。

### (1) 目標の設定

- 2012年ロンドンオリンピック競技大会  
女子種別でメダルを獲得する。
- 男子種別で入賞を果たす。
- 2016年リオデジャネイロオリンピック競技大会男女ともメダルを獲得する。

### (2) 世界の情勢（国際競技水準分析）

毎年の世界ランキング第1位記録の推移は、次のとおりである。

男子の世界記録の樹立年をみると、2000年が4階級と最も多く、次いで2008年が3階級、2009年が1階級である。4階級は9年間記録の向上がなく、3階級についても+6kgの範囲であり、105kg級だけが11kg上回っているにすぎない。このことから、記録の微減（4階級）、横這い（3階級）、微増（1階級）といえる。

男子の記録推移は、ほど横這いとみることができる。

「男子」

|         | 2000年 | 2001年 | 2002年 | 2003年 | 2004年 | 2005年 | 2006年 | 2007年 | 2008年 | 2009年 | 世界記録 |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 56kg級   | 305   | 302.5 | 292.5 | 290   | 295   | 281   | 287   | 284   | 292   | 292   | 305  |
| 62kg級   | 325   | 317.5 | 325   | 322.5 | 325   | 322   | 317   | 315   | 326   | 316   | 326  |
| 69kg級   | 357.5 | 345   | 350   | 352.5 | 347.5 | 350   | 336   | 347   | 348   | 346   | 357  |
| 77kg級   | 372.5 | 375   | 377.5 | 365   | 375   | 361   | 361   | 369   | 366   | 378   | 378  |
| 85kg級   | 390   | 390   | 385   | 392.5 | 382.5 | 386   | 392   | 393   | 394   | 370   | 394  |
| 94kg級   | 412.5 | 407.5 | 400   | 410   | 407.5 | 401   | 401   | 397   | 406   | 390   | 412  |
| 105kg級  | 425   | 422.5 | 420   | 425   | 425   | 422.5 | 424   | 423   | 436   | 421   | 436  |
| +105kg級 | 472.5 | 460   | 472.5 | 462.5 | 472.5 | 461   | 448   | 447   | 461   | 445   | 472  |

女子の世界記録の樹立年をみると、2006年が3階級、2007年が1階級、2008年が2階級、2009年が1階級と、記録は増加傾向にある。しかし、軽量3階級は最近4年間は、横這い傾向といえ、重量級の伸び率が著しいといえる。

女子は歴史が浅いことから、記録は伸びている傾向にある。

「女子」

|        | 2000年 | 2001年 | 2002年 | 2003年 | 2004年 | 2005年 | 2006年 | 2007年 | 2008年 | 2009年 | 世界記録 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 48kg級  | 197.5 | 190   | 207.5 | 207.5 | 210   | 213   | 217   | 215   | 212   | 208   | 217  |
| 53kg級  | 225   | 210   | 225   | 222.5 | 222.5 | 224   | 226   | 225   | 221   | 219   | 226  |
| 58kg級  | 230   | 227.5 | 237.5 | 240   | 237.5 | 241   | 251   | 241   | 244   | 239   | 251  |
| 63kg級  | 242.5 | 235   | 242.5 | 247.5 | 242.5 | 256   | 252   | 257   | 241   | 247   | 257  |
| 69kg級  | 245   | 257.5 | 262.5 | 270   | 275   | 275   | 265   | 276   | 286   | 266   | 286  |
| 75kg級  | 257.5 | 255   | 270   | 262.5 | 272.5 | 285   | 286   | 286   | 282   | 292   | 292  |
| +75kg級 | 300   | 282.5 | 287.5 | 300   | 305   | 300   | 318   | 319   | 326   | 323   | 326  |

### (3) ロンドンオリンピック大会の目標値の予測

「男子」

| 階級     | 順位 | 2000年<br>シドニー | 2004年<br>アテネ | 2008年<br>北京 | アテネと<br>北京対比 | 2012年<br>目標 |
|--------|----|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 56kg   | 1位 | 305           | 295          | 292         | →            |             |
|        | 3位 | 287.5         | 280          | 288         | ↑            | 290         |
|        | 8位 | 270           | 262.5        | 265         | →            | 270         |
| 62kg   | 1位 | 325           | 325          | 319         | →            |             |
|        | 3位 | 317.5         | 295          | 298         | →            | 305         |
|        | 8位 | 292.5         | 285          | 288         | →            | 290         |
| 69kg   | 1位 | 357.5         | 347.5        | 348         | →            |             |
|        | 3位 | 340           | 337.5        | 338         | →            | 340         |
|        | 8位 | 330           | 302.5        | 318         | ↑            | 320         |
| 77kg   | 1位 | 367.5         | 375          | 366         | ↓            |             |
|        | 3位 | 365           | 365          | 360         | ↓            | 365         |
|        | 8位 | 350           | 355          | 352         | →            | 355         |
| 85kg   | 1位 | 390           | 382.5        | 394         | ↑            |             |
|        | 3位 | 390           | 377.5        | 380         | →            | 385         |
|        | 8位 | 375           | 360          | 362         | →            | 365         |
| 94kg   | 1位 | 405           | 407.5        | 406         | →            |             |
|        | 3位 | 402.5         | 397.5        | 402         | →            | 400         |
|        | 8位 | 392.5         | 387.5        | 387         | →            | 390         |
| 105kg  | 1位 | 425           | 425          | 436         | ↑            |             |
|        | 3位 | 420           | 415          | 420         | ↑            | 425         |
|        | 8位 | 405           | 400          | 406         | ↑            | 405         |
| +105kg | 1位 | 472.5         | 472.5        | 461         | ↓            |             |
|        | 3位 | 462.5         | 447.5        | 448         | →            | 455         |
|        | 8位 | 425           | 427.5        | 413         | ↓            | 425         |
| 最高値数   |    | 16            | 4            | 4           |              |             |

「女子」

| 階級     | 順位 | 2000年<br>シドニー | 2004年<br>アテネ | 2008年<br>北京 | アテネと<br>北京対比 | 2012年<br>目標 |
|--------|----|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 48kg級  | 1位 | 185           | 210          | 212         | →            |             |
|        | 3位 | 182.5         | 200          | 196         | →            | 200         |
|        | 8位 | 157.5         | 177.5        | 172         | ↓            | 180         |
| 53kg級  | 1位 | 225           | 222.5        | 221         | →            |             |
|        | 3位 | 202.5         | 197.5        | 213         | ↑            | 215         |
|        | 8位 | 180           | —            | 184         | ↑            | 195         |
| 58kg級  | 1位 | 222.5         | 237.5        | 244         | ↑            |             |
|        | 3位 | 210           | 230          | 226         | →            | 230         |
|        | 8位 | 197.5         | 212.5        | 204         | ↓            | 210         |
| 63kg級  | 1位 | 242.5         | 242.5        | 241         | →            |             |
|        | 3位 | 222.5         | 222.5        | 231         | ↑            | 235         |
|        | 8位 | 182.5         | —            | 223         | ↑            | 225         |
| 69kg級  | 1位 | 242.5         | 275          | 286         | ↑            |             |
|        | 3位 | 240           | 262.5        | 250         | ↓            | 255         |
|        | 8位 | 225           | 232.5        | 209         | ↓            | 230         |
| 75kg級  | 1位 | 245           | 272.5        | 282         | ↑            |             |
|        | 3位 | 245           | 265          | 264         | →            | 270         |
|        | 8位 | 215           | 245          | 240         | →            | 245         |
| +75kg級 | 1位 | 300           | 305          | 326         | ↑            |             |
|        | 3位 | 270           | 290          | 270         | ↓            | 290         |
|        | 8位 | 235           | 277.5        | 248         | ↓            | 265         |
| 最高値数   |    | 2             | 10           | 9           |              |             |

\* 傾向の表示については、+5kg以上を↑、±4kg範囲を→、-5kg以上を↓とした。

各階級毎の1位・3位・8位の最高記録がどのオリンピック年に当たるかを比較すると、男子は24の最高記録中16の記録(66.7%)が2000年のシドニーワールドカップに集中している。女子は逆に、シドニーワールドカップからオリンピック種目に導入されたことから、21の最高記録中2の記録(9.5%)が2000年のシドニーワールドカップの結果である。

このことから、男女とも2000年の記録を比較対象から外し、2004年と2008年を比較した。

また、2002年以降の世界選手権大会・オリンピック大会の記録データに基づく回帰式の予測値も参考にした。

#### (4) ロンドンオリンピック大会の年次別目標値

2012年の目標である、男子入賞・女子メダル獲得の予想記録に対して、1年毎軽量級は1%、中量級は1.5%、重量級は2%を減じた記録を年次目標とする。

具体的な目標値

「男子」

| 階級      | 2009年 | 2010年 | 2011年 | 2012年 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 56kg級   | 262   | 265   | 267   | 270   |
| 62kg級   | 281   | 284   | 287   | 290   |
| 69kg級   | 310   | 314   | 317   | 320   |
| 77kg級   | 339   | 344   | 350   | 355   |
| 85kg級   | 349   | 354   | 360   | 365   |
| 94kg級   | 372   | 378   | 384   | 390   |
| 105kg級  | 381   | 389   | 397   | 405   |
| +105kg級 | 400   | 408   | 417   | 425   |

「女子」

| 階級     | 2009年 | 2010年 | 2011年 | 2012年 |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 48kg級  | 194   | 196   | 198   | 200   |
| 53kg級  | 209   | 211   | 213   | 215   |
| 58kg級  | 220   | 223   | 227   | 230   |
| 63kg級  | 224   | 228   | 231   | 235   |
| 69kg級  | 248   | 252   | 256   | 260   |
| 75kg級  | 254   | 259   | 265   | 270   |
| +75kg級 | 273   | 278   | 284   | 290   |

#### (5) ロンドンオリンピック大会出場枠獲得目標値

オリンピック大会の出場枠獲得は、2010年・2011年の世界選手権大会の総合得点により人数が割り振られる。

得点が与えられるのが25位までであることから、必ず得点をとれる選手の育成をしなければならない。25位の指標となる記録は次のとおり。

2002年～2009年の世界選手権大会・オリンピック競技大会の順位別記録の平均値及び世界記録に対する割合(%)

「男子」

| 階級      | 第1位         | 第3位         | 第8位         | 第15位        | 第25位        |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 56kg級   | 287.3(94.2) | 278.8(91.4) | 264.7(86.8) | 248.3(81.4) | 230.0(75.4) |
| 62kg級   | 317.8(97.5) | 301.3(92.4) | 287.6(88.2) | 274.1(84.1) | 270.0(82.8) |
| 69kg級   | 345.4(96.8) | 330.5(92.6) | 316.5(88.7) | 300.8(84.3) | 295.0(82.6) |
| 77kg級   | 366.4(96.9) | 359.6(95.1) | 346.4(91.6) | 330.8(87.5) | 323.0(85.4) |
| 85kg級   | 386.1(98.0) | 376.5(95.6) | 365.4(92.7) | 352.0(89.3) | 334.3(84.8) |
| 94kg級   | 400.4(97.2) | 394.1(95.7) | 381.9(92.7) | 361.8(87.8) | 350.0(85.0) |
| 105kg級  | 422.7(96.9) | 413.1(94.7) | 398.9(91.5) | 375.8(86.2) | 350.0(80.3) |
| +105kg級 | 457.4(96.9) | 440.7(93.4) | 416.1(88.2) | 379.8(80.5) | 350.0(74.2) |

「女子」

| 階級     | 第1位         | 第3位         | 第8位         | 第15位        | 第25位        |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 48kg級  | 210.2(96.9) | 193.4(89.1) | 176.5(81.3) | 166.0(76.5) | 153.0(70.5) |
| 53kg級  | 222.4(98.4) | 210.1(93.0) | 192.4(85.1) | 179.0(79.2) | 170.0(75.2) |
| 58kg級  | 236.4(94.2) | 222.6(88.7) | 204.3(81.4) | 191.5(76.3) | 180.0(71.7) |
| 63kg級  | 247.3(96.2) | 233.9(91.0) | 218.0(84.8) | 208.0(80.9) | 192.5(74.9) |
| 69kg級  | 271.4(94.9) | 249.4(87.2) | 230.2(80.5) | 207.6(72.6) | 185.0(64.7) |
| 75kg級  | 276.3(94.6) | 259.9(89.0) | 234.3(80.2) | 214.8(73.6) | 195.0(66.8) |
| +75kg級 | 309.3(94.8) | 282.9(86.8) | 256.5(78.7) | 237.0(72.7) | 218.0(66.9) |

※ 平均値について、第1位・第3位については8年間の平均値、第8位・第15位・第25位については、最低値及び参加者数の少ない下位記録についても除去しての数値である。

「男子」

| 出場枠人数 | 最低平均得点 | 平均順位   |
|-------|--------|--------|
| 6名    | 15.4点  | 10~11位 |
| 5名    | 9.1点   | 16~17位 |
| 4名    | 6.9点   | 19位    |
| 3名    | 5.0点   | 21位    |

「女子」

| 出場枠人数 | 最低平均得点 | 平均順位   |
|-------|--------|--------|
| 4名    | 12.4点  | 13~14位 |
| 3名    | 10.4点  | 15~16位 |
| 2名    | 9.0点   | 17位    |

ロンドンオリンピック大会は、男女とも4名枠が目標であることから、世界選手権大会出場の男子は19位以内、女子は13位以内の記録を全員の目標とする。

(6) 恒久的オリンピック選手育成の目標値

恒久的オリンピック選手育成のための、年齢別目標値（下表）を設定し強化をすすめる。  
「男子」

| 階級      | 16歳<br>高1 | 17歳<br>高2 | 18歳<br>高3 | 19歳<br>大1 | 20歳<br>大2 | 21歳<br>大3 | 22歳<br>大4 | 23歳<br>社1 | 24歳<br>社2 | オリンピック<br>8位入賞 | オリンピック<br>3位入賞 |
|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|----------------|
| 56kg級   | 185       | 205       | 220       | 230       | 240       | 250       | 260       | 265       | 270       | 270            | 290            |
| 62kg級   | 200       | 225       | 240       | 250       | 260       | 270       | 280       | 285       | 290       | 290            | 305            |
| 69kg級   | 220       | 245       | 265       | 275       | 285       | 295       | 305       | 315       | 320       | 320            | 340            |
| 77kg級   | 225       | 255       | 280       | 295       | 310       | 325       | 335       | 345       | 355       | 355            | 365            |
| 85kg級   | 230       | 265       | 295       | 305       | 320       | 335       | 345       | 355       | 365       | 365            | 385            |
| 94kg級   | 235       | 270       | 300       | 320       | 335       | 350       | 365       | 380       | 390       | 390            | 400            |
| 105kg級  | 240       | 275       | 305       | 325       | 345       | 365       | 380       | 390       | 400       | 405            | 420            |
| +105kg級 | 245       | 280       | 310       | 330       | 350       | 370       | 390       | 410       | 425       | 425            | 455            |

「女子」

| 階級     | 16歳<br>高1 | 17歳<br>高2 | 18歳<br>高3 | 19歳<br>大1 | 20歳<br>大2 | 21歳<br>大3 | 22歳<br>大4 | 23歳<br>社1 | 24歳<br>社2 | オリンピック<br>8位入賞 | オリンピック<br>3位入賞 |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|----------------|
| 48kg級  | 150       | 160       | 165       | 170       | 175       | 180       | 185       | 190       | 195       | 180            | 200            |
| 53kg級  | 160       | 170       | 175       | 180       | 185       | 190       | 195       | 200       | 205       | 195            | 215            |
| 58kg級  | 170       | 180       | 185       | 190       | 195       | 200       | 205       | 210       | 215       | 210            | 230            |
| 63kg級  | 175       | 185       | 195       | 200       | 205       | 210       | 215       | 220       | 225       | 225            | 235            |
| 69kg級  | 180       | 190       | 200       | 205       | 210       | 215       | 220       | 225       | 230       | 230            | 255            |
| 75kg級  | 185       | 195       | 205       | 215       | 225       | 235       | 240       | 245       | 250       | 245            | 270            |
| +75kg級 | 190       | 200       | 210       | 220       | 230       | 240       | 250       | 260       | 270       | 265            | 290            |

(7) 今後の対策

- ① 国立スポーツ科学センターとの連携による技術論の確立を早急に図る。
- ② 情報スタッフを配置し、諸外国の各種情報の入手と分析を行う。
- ③ 障害予防対策、疲労回復対策、減量対策、栄養教育を推進する。
- ④ 地域タレント発掘事業との連携による若年層タレントの発掘及び育成を図る。
- ⑤ 普及対策を推進する。
- ⑥ 一貫指導システムの再構築を行う。
- ⑦ メンタルトレーニングを導入する。
- ⑧ セカンドキャリア対策を行う。

支部協会理事長様

(社)日本ウエイトリフティング協会  
専務理事 篠宮 稔

### 競技規則の一部改訂について（通知）

平成22年3月21日開催の第4回理事会において、下記のとおり競技規則の一部改訂をいたしましたので通知いたします。

つきましては、関係者への伝達についてよろしくお願ひいたします。

#### 記

「現行」

7-1-4 審判団は次のIWFのユニフォームを着用する。

- ・ダークブルーのジャケット
- ・青と白のストライプのYシャツ
- ・JWA[IWF]のネクタイ（女子はスカーフ）
- ・ベージュのズボン（女子はベージュのスカートかズボン）
- ・ダークのソックス（ストッキングはダークでなくて可）
- ・黒の靴
- ・ジャケットの左襟にJWA[IWF]の金属バッジ
- ・JWAのレフリーワッペン（注：IWFはジャケットに刺繡があるため不要）  
バッジはJWA[IWF]のものしかつけてはならない。なぜならば審判団はJWA[IWF]の代表だからである。特に暑いときはプレジデントジュリーの判断によりジャケットを脱ぐことが許される。**IWFから指示があった場合には公式のサファリユニフォームを着用しなければならない。**  
オリンピック競技大会やその他の複合競技大会においては組織委員会から指定されたユニフォームを着用しなければならない。

「改訂」

次のとおり、解説を加えること及び規則の運用時期を明示する。

7-1-4 審判団は次のユニフォームを着用する。

- ・ダークブルーのジャケット
- ・青と白のストライプのYシャツ「市販のもので可、ストライプは細めが望ましい」
- ・JWA[IWF]のネクタイ（女子はスカーフ）「スカーフはIWF対応とする」
- ・ベージュのズボン（女子はベージュのスカートかズボン）「市販のもので可」
- ・**ダークのソックス（ストッキングはダークでなくても可）**  
「国内大会では特に規制しない。IWF対応とする。」
- ・**黒の靴**  
「国内大会では特に規制しない。IWF対応とする。」
- ・ジャケットの左襟にJWA[IWF]の金属バッジ
- ・JWAのレフリーワッペン（注：IWFはジャケットに刺繡があるため不要）  
バッジはJWA[IWF]のものしかつけてはならない。なぜならば審判団はJWA[IWF]の代表だからである。特に暑いときはプレジデントジュリーの判断によりジャケットを脱ぐことが許される。

IWFから指示があった場合には公式サファリユニホームを着用しなければならない。オリンピック競技大会やその他の複合競技大会においては組織委員会から指定されたユニフォームを着用しなければならない。

夏季の大会で実行委員会から支給されるユニフォーム等があった場合は、審判委員長の判断で着用することができる。

※ 別紙コピーを参照してください。

#### ★ 実施時期及び対象大会

・日本協会主催の全国大会は、平成22年4月1日から実施する。

大会は次のとおり。

全日本選手権大会 全日本社会人選手権大会 全日本女子選抜選手権大会  
国民体育大会 全日本ジュニア選手権大会 全国高校選手権大会

全国高校選抜大会 全国高校女子選手権大会 全国中学生選手権大会

全日本大学対抗選手権大会1・2部 全日本大学個人選手権大会

全日本大学選抜選手権大会 全日本大学新人選手権大会

・ブロック大会並びに支部単位の大会については、平成23年4月1日から実施する。  
平成22年4月1日から平成23年3月31日までの1年間は移行期間とし、新規定のユニフォーム又は従来のユニフォームのいずれでもよい。

平成22年度 行事開催計画

| 4月                    |                    | 5月    |                        | 6月                   |       | 7月    |                           | 8月                            |               | 9月                        |              |
|-----------------------|--------------------|-------|------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------|-------------------------------|---------------|---------------------------|--------------|
| 1木                    |                    | 1土    |                        | 1火                   |       | 1木    |                           | 1日                            |               | 1水                        |              |
| 2金                    |                    | 2日    |                        | 2水                   |       | 2金    | 世界大学<br>選手権               | 2月                            |               | 2木                        |              |
| 3土                    |                    | 3月    |                        | 3木                   |       | 3土    | TPE                       | 3火                            |               | 3金                        |              |
| 4日                    |                    | 4火    |                        | 4金                   |       | 4日    |                           | 4水                            |               | 4土                        |              |
| 5月                    |                    | 5水    |                        | 5土                   |       | 5月    |                           | 5木                            |               | 5日                        |              |
| 6火                    |                    | 6木    |                        | 6日                   |       | 6火    |                           | 6金                            |               | 6月                        |              |
| 7水                    |                    | 7金    |                        | 7月                   |       | 7水    |                           | 7土                            |               | 7火                        |              |
| 8木                    | アジアユース<br>選手権大会    | 8土    |                        | 8火                   |       | 8木    |                           | 8日                            |               | 8水                        |              |
| 9金                    |                    | 9日    |                        | 9水                   |       | 9金    |                           | 9月                            | 全国高校<br>選手権大会 | 9木                        |              |
| 10土                   | UZB                | 10月   |                        | 10木                  |       | 10土   |                           | 10火                           |               | 10金                       |              |
| 11日                   |                    | 11火   |                        | 11金                  | Jr    | 11日   |                           | 11水                           | (沖縄県)         | 11土                       |              |
| 12月                   |                    | 12水   |                        | 12土                  |       | 12月   |                           | 12木                           |               | 12日                       |              |
| 13火                   | アジアジュニア<br>選手権大会   | 13木   | 全日本学生個人<br>選手権大会       | 13日                  | 世界選手権 | 13火   |                           | 13金                           |               | 13月                       |              |
| 14水                   |                    | 14金   |                        | 14月                  |       | 14水   |                           | 14土                           |               | 14火                       |              |
| 15木                   | UZB                | 15土   |                        | 15火                  |       | 15木   |                           | 15日                           |               | 15水                       |              |
| 16金                   |                    | 16日   | (大阪府)                  | 16水                  |       | 16金   |                           | 16月                           | ユース           | 16木                       |              |
| 17土                   |                    | 17月   |                        | 17木                  |       | 17土   | 全日本<br>マスターズ<br>選手権大会     | 17火                           | オリ            | 17金                       |              |
| 18日                   |                    | 18火   |                        | 18金                  | BUL   | 18日   |                           | 18水                           | ン             | 18土                       |              |
| 19月                   |                    | 19水   |                        | 19土                  |       | 19月   | 選手権大会                     | 19木                           | ピ             | 19日                       | 指導員養成<br>講習会 |
| 20火                   |                    | 20木   |                        | 20日                  |       | 20火   | (栃木県)                     | 20金                           | ツ             | 20月                       |              |
| 21水                   |                    | 21金   |                        | 21月                  |       | 21水   |                           | 21土                           | ウ             | 21火                       |              |
| 22木                   |                    | 22土   |                        | 22火                  |       | 22木   |                           | 22日                           | カ             | 22水                       |              |
| 23金                   |                    | 23日   |                        | 23水                  |       | 23金   | 全国高校女子<br>選手権大会           | 23月                           | ク             | 23木                       |              |
| 24土                   | 全日本学生選抜<br>大会(埼玉県) | 24月   |                        | 24木                  |       | 24土   | (袖ヶ浦市)                    | 24火                           | 大             | 24金                       |              |
| 25日                   |                    | 25火   |                        | 25金                  |       | 25日   |                           | 25水                           | SIN           | 25土                       |              |
| 26月                   |                    | 26水   |                        | 26土                  |       | 26月   |                           | 26木                           | Jr            | 26日                       |              |
| 27火                   |                    | 27木   |                        | 27日                  |       | 27火   |                           | 27金                           |               | 27月                       |              |
| 28水                   |                    | 28金   | 全日本<br>選手権大会           | 28月                  |       | 28水   |                           | 28土                           |               | 28火                       |              |
| 29木                   |                    | 29土   | (大阪府)                  | 29火                  |       | 29木   |                           | 29日                           |               | 29水                       | TUR          |
| 30金                   |                    | 30日   |                        | 30水                  |       | 30金   |                           | 30月                           |               | 30木                       |              |
|                       |                    | 31月   |                        |                      |       | 31土   |                           | 31火                           | (CHN)         |                           |              |
| 7~11                  |                    | 14~16 | 全日本学生個人<br>選手権大会(羽曳野市) | 11~20                |       | 1~5   | 世界大学選手権大会<br>(TPE)        | 上旬~中旬:国体ブロック大会                | 18~30         |                           |              |
| アジアユース選手権大会<br>(UZB)  |                    |       |                        | ジュニア世界選手権大会<br>(BUL) |       | 8~11  | 全国高等学校選手権<br>大会(沖縄県八重瀬町)  | 世界選手権大会(TUR)                  |               |                           |              |
| 12~16                 |                    | 28~30 | 全日本選手権大会<br>(羽曳野市)     |                      |       | 17~19 | 全日本マスターズ<br>選手権大会(栃木県小山市) | 8~11 全国高等学校選手権<br>大会(沖縄県八重瀬町) | 18~21         | 公認スポーツ指導<br>者指導員養成講習会(東京) |              |
| アジアジュニア選手権大会<br>(UZB) |                    |       |                        |                      |       | 20    | 全国中学生選手権<br>(岩手県奥州市)      |                               |               |                           |              |
| 25                    |                    |       |                        |                      |       | 23~25 | 全国高等学校<br>女子選手権(神奈川県)     | 23~29 日韓中ジュニア<br>交流競技会(CHN)   |               |                           |              |
| 全日本学生選抜大会<br>(さいたま市)  |                    |       |                        |                      |       |       |                           |                               |               |                           |              |

| 10月                            |                  | 11月  |                             | 12月                       |                   | 1月                       |  | 2月                              |                    | 3月   |                  |
|--------------------------------|------------------|--|-----------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------------|--|---------------------------------|--------------------|------|------------------|
| 1 金                            |                  | 1 月  | 全日本大学対抗<br>選手権大会1部<br>(横浜市) | 1 水                       |                   | 1 土                      |  | 1 火                             |                    | 1 火  |                  |
| 2 土                            |                  | 2 火  |                             | 2 木                       |                   | 2 日                      |  | 2 水                             |                    | 2 水  |                  |
| 3 日                            | 国民体育大会           | 3 水  |                             | 3 金                       | 競技者育成プロ<br>グラム研修会 | 3 月                      |  | 3 木                             |                    | 3 木  |                  |
| 4 月                            |                  | 4 木  |                             | 4 土                       |                   | 4 火                      |  | 4 金                             |                    | 4 金  |                  |
| 5 火                            | (千葉県)            | 5 金  |                             | 5 日                       |                   | 5 水                      |  | 5 土                             | 全国指導者研修会<br>(東京)   | 5 土  | 全日本ジュニア<br>選手権大会 |
| 6 水                            |                  | 6 土  |                             | 6 月                       |                   | 6 木                      |  | 6 日                             |                    | 6 日  |                  |
| 7 木                            |                  | 7 日  |                             | 7 火                       |                   | 7 金                      |  | 7 月                             |                    | 7 月  |                  |
| 8 金                            |                  | 8 月  |                             | 8 水                       |                   | 8 土                      |  | 8 火                             |                    | 8 火  |                  |
| 9 土                            | 全日本学生新人<br>選手権大会 | 9 火  |                             | 9 木                       | 日韓<br>中大<br>CHN   | 9 日                      |  | 9 水                             |                    | 9 水  |                  |
| 10 日                           | (神奈川県)           | 10 水   |                             | 10 金                      |                   | 10 月                     |  | 10 木                            |                    | 10 木 |                  |
| 11 月                           |                  | 11 木   |                             | 11 土                      |                   | 11 火                     |  | 11 金                            |                    | 11 金 |                  |
| 12 火                           |                  | 12 金   |                             | 12 日                      |                   | 12 水                     |  | 12 土                            |                    | 12 土 |                  |
| 13 水                           |                  | 13 土   |                             | 13 月                      |                   | 13 木                     |  | 13 日                            |                    | 13 日 |                  |
| 14 木                           |                  | 14 日   | アジア競<br>技大会                 | 14 火                      |                   | 14 金                     |  | 14 月                            |                    | 14 月 |                  |
| 15 金                           |                  | 15 月   |                             | 15 水                      |                   | 15 土                     |  | 15 火                            |                    | 15 火 |                  |
| 16 土                           |                  | 16 火   | アジア競<br>技大会                 | 16 木                      |                   | 16 日                     |  | 16 水                            |                    | 16 水 |                  |
| 17 日                           |                  | 17 水   |                             | 17 金                      |                   | 17 月                     |  | 17 木                            |                    | 17 木 |                  |
| 18 月                           |                  | 18 木   |                             | 18 土                      |                   | 18 火                     |  | 18 金                            |                    | 18 金 |                  |
| 19 火                           |                  | 19 金   | 全日本社会人・全日本<br>選手権大会         | 19 日                      |                   | 19 水                     |  | 19 土                            | 講師競技別全国<br>研修会(東京) | 19 土 |                  |
| 20 水                           |                  | 20 土   | 女子選抜                        | 20 月                      |                   | 20 木                     |  | 20 日                            |                    | 20 日 |                  |
| 21 木                           |                  | 21 日   | (山口県)                       | 21 火                      |                   | 21 金                     |  | 21 月                            |                    | 21 月 |                  |
| 22 金                           |                  | 22 月   | CHN                         | 22 水                      |                   | 22 土                     |  | 22 火                            |                    | 22 火 |                  |
| 23 土                           |                  | 23 火   | 広州                          | 23 木                      |                   | 23 日                     |  | 23 水                            |                    | 23 水 |                  |
| 24 日                           |                  | 24 水   |                             | 24 金                      |                   | 24 月                     |  | 24 木                            |                    | 24 木 |                  |
| 25 月                           |                  | 25 木   |                             | 25 土                      |                   | 25 火                     |  | 25 金                            |                    | 25 金 |                  |
| 26 火                           |                  | 26 金   |                             | 26 日                      |                   | 26 水                     |  | 26 土                            |                    | 26 土 | 全国高等学校<br>選抜大会   |
| 27 水                           |                  | 27 土   |                             | 27 月                      |                   | 27 木                     |  | 27 日                            |                    | 27 日 |                  |
| 28 木                           |                  | 28 日   |                             | 28 火                      |                   | 28 金                     |  | 28 月                            |                    | 28 月 |                  |
| 29 金                           | 全日本大学対抗<br>選手権2部 | 29 月   |                             | 29 水                      |                   | 29 土                     |  |                                 |                    | 29 火 | (金沢市)            |
| 30 土                           |                  | 30 火   |                             | 30 木                      |                   | 30 日                     |  |                                 |                    | 30 水 |                  |
| 31 日                           | 大阪府1部            |  |                             | 31 金                      |                   | 31 月                     |  |                                 |                    | 31 木 |                  |
| 2~4 国民体育大会<br>(千葉県八千代市)        |                  | 10/31~1 全日本大学<br>対抗選手権大会1部(横浜市)                |                             | 4・5 競技者育成プログラ<br>ム研修会(東京) |                   | 5・6 全国指導者研修会<br>(東京)     |  | 5・6 JOCカップ全日本<br>ジュニア選手権大会(埼玉県) |                    |      |                  |
| 9~10 全日本学生新人<br>選手権大会(横浜市)     |                  | 13~19 アジア競技大会<br>(CHN)                         |                             | 11・12 日韓中大会<br>中国 河南省 鄭州  |                   | 19・20 講師競技別全国<br>研修会(東京) |  | 25~28 全国高等学校選抜<br>大会(石川県金沢市)    |                    |      |                  |
| 29~31 全日本大学対抗<br>選手権大会2部(羽曳野市) |                  | 19~21 全日本社会人・<br>レディースカップ全日本女子<br>選抜大会(山口県下関市) |                             |                           |                   |                          |  |                                 |                    |      |                  |

# 記録一覧

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第25回関東高等学校選抜大会     | 67 |
| 第23回北信越高等学校選抜大会    | 67 |
| 第15回東海高等学校選抜大会     | 68 |
| 第14回近畿高等学校選抜大会     | 68 |
| 第12回中国高等学校選抜大会     | 69 |
| 第10回四国高等学校選抜大会     | 69 |
| 第18回全九州高等学校選抜大会    | 69 |
| 第30回全日本ジュニア選手権大会   | 71 |
| 第25回全国高等学校選抜大会     | 72 |
| 第12回アジアユース選手権大会    | 74 |
| 第15回アジアジュニア女子選手権大会 | 76 |
| 第23回アジアジュニア選手権大会   | 76 |







| 階級    | 順位 | 氏名     | 都道府県名     | 学校名        | 学年    | 休重     | スナッチ | 1   | 2   | 3   | クリーン＆ジャーク | 1   | 2   | 3   | S  | 順位  | C&J順位 | トータル |
|-------|----|--------|-----------|------------|-------|--------|------|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|----|-----|-------|------|
| 105kg | 1  | 大城 俊太  | 沖縄 宮崎 岩国  | 小林高校       | 2     | 103.08 | 98   | 103 | 106 | 128 | 134       | 138 | 140 | 106 | 2  | 138 | 2     | 244  |
| 105kg | 2  | 竹田 美奈  | 沖縄 宮崎 岩国  | 九洲明星大学付属高校 | 2     | 98.62  | 85   | 90  | 105 | 110 | 115       | 115 | 116 | 106 | 3  | 110 | 3     | 200  |
| 105kg | 3  | 江崎 洋貴  | 沖縄 宮崎 岩国  | 本郷工業高校     | 1     | 97.52  | 83   | 83  | 95  | 100 | 105       | 105 | 105 | —   | —  | —   | —     | —    |
| 105kg | 4  | 松本 駿平  | 熊本 佐賀     | 天草高校       | 1     | —      | —    | —   | —   | —   | —         | —   | —   | —   | —  | —   | —     | —    |
| 48kg  | 1  | 糸袋加奈子  | 沖縄 豊見城    | 豊見城南高      | 2     | 47.22  | 57   | 59  | 61  | 65  | 70        | 73  | 73  | 59  | 1  | 70  | 1     | 129  |
| 48kg  | 2  | 柳田 楓季  | 沖縄 八幡     | 八幡中央高校     | 2     | 46.68  | 53   | 56  | 58  | 56  | 59        | 61  | 56  | 2   | 61 | 2   | 117   |      |
| 48kg  | 3  | 友利 瑛樹  | 沖縄 豊見城    | 豊見城高       | 1     | 47.74  | 48   | 48  | 48  | 48  | 58        | 63  | 48  | 3   | 60 | 3   | 108   |      |
| 48kg  | 4  | 宮本 愛子  | 沖縄 沖縄工業高校 | 1          | 47.48 | 33     | 35   | 37  | 43  | 45  | 47        | 47  | 47  | 5   | 47 | 5   | 82    |      |
| 48kg  | 5  | 伊元 友里  | 沖縄 南部工業高校 | 1          | 45.68 | 33     | 35   | 37  | 43  | 43  | 37        | 35  | 4   | 43  | 6  | 78  |       |      |
| 48kg  | 6  | 黒木 優   | 沖縄 富島高校   | 1          | 47.49 | 35     | 35   | 35  | 49  | 51  | 51        | —   | —   | —   | —  | —   | —     |      |
| 53kg  | 1  | 瀬崎 伸   | 沖縄 西表     | 西表工業高校     | 2     | 51.50  | 43   | 48  | 50  | 50  | 58        | 64  | 64  | 2   | 64 | 1   | 112   |      |
| 53kg  | 2  | 畠永 龍哉  | 沖縄 豊見城    | 豊見城農業高校    | 2     | 50.76  | 45   | 48  | 51  | 51  | 60        | 62  | 63  | 48  | 1  | 60  | 2     | 108  |
| 53kg  | 3  | 永瀬 美澄  | 沖縄 八幡     | 八幡中央高校     | 1     | 51.86  | 38   | 40  | 40  | 45  | 47        | 49  | 49  | 3   | 49 | 4   | 89    |      |
| 53kg  | 4  | 岩本 みゆき | 沖縄 岩手     | 天草高校       | 1     | 50.92  | 35   | 38  | 38  | 45  | 45        | 49  | 49  | 3   | 51 | 3   | 86    |      |
| 53kg  | 5  | 金坂 あゆい | 沖縄 金坂     | 沖縄水産高校     | 2     | 50.96  | 35   | 35  | 38  | 43  | 46        | 48  | 48  | 38  | 4  | 48  | 5     | 86   |
| 53kg  | 6  | 斎藤 美奈  | 沖縄 沖縄工業高校 | 1          | 51.34 | 33     | 36   | 37  | 43  | 46  | 47        | 47  | 47  | 36  | 5  | 43  | 6     | 79   |
| 58kg  | 1  | 薩摩 仁   | 沖縄 八幡     | 八幡中央高校     | 2     | 56.32  | 55   | 55  | 58  | 65  | 70        | 75  | 75  | 1   | 70 | 1   | 128   |      |
| 58kg  | 2  | 吉田 あかり | 沖縄 吉田     | 吉田高校       | 1     | 56.50  | 50   | 50  | 52  | 52  | 60        | 63  | 65  | 52  | 2  | 65  | 2     | 117  |
| 58kg  | 3  | 高橋 浩介  | 沖縄 高橋     | 糸満高校       | 2     | 54.24  | 45   | 48  | 50  | 50  | 55        | 58  | 60  | 48  | 3  | 58  | 3     | 106  |
| 58kg  | 4  | 水迫万莉菜  | 沖縄 水迫     | 萬錦農業高校     | 2     | 56.88  | 41   | 41  | 45  | 45  | 55        | 58  | 64  | 45  | 4  | 58  | 4     | 103  |
| 58kg  | 5  | 仲原 亜希  | 沖縄 仲原     | 沖縄水産高校     | 2     | 53.68  | 30   | 31  | 33  | 33  | 38        | 42  | 44  | 30  | 5  | 44  | 5     | 74   |
| 63kg  | 1  | 下村眞智子  | 熊本 金城     | 金城高校       | 2     | 60.36  | 61   | 63  | 65  | 61  | 81        | 84  | 87  | 65  | 1  | 87  | 1     | 152  |
| 63kg  | 2  | 金城 かなえ | 沖縄 金城     | 豊見城高校      | 1     | 62.08  | 52   | 52  | 55  | 52  | 63        | 65  | 65  | 2   | 65 | 2   | 117   |      |
| 63kg  | 3  | 島袋美沙紀  | 沖縄 辻名     | 辻名高校       | 1     | 62.46  | 48   | 51  | 53  | 53  | 58        | 61  | 65  | 3   | 65 | 3   | 116   |      |
| 63kg  | 4  | 名城 里香  | 沖縄 里香     | 沖縄西高校      | 1     | 61.02  | 43   | 45  | 47  | 47  | 50        | 55  | 57  | 45  | 5  | 57  | 4     | 102  |
| 63kg  | 5  | 大久保美咲  | 沖縄 大久保    | 宮崎高校       | 1     | 62.16  | 43   | 46  | 49  | 49  | 55        | 58  | 58  | 46  | 4  | 55  | 5     | 101  |
| 63kg  | 6  | 子保聖那乃  | 沖縄 子保     | 沖縄工業高校     | 1     | 62.56  | 40   | 40  | 43  | 43  | 50        | 50  | 53  | 43  | 7  | 50  | 6     | 93   |
| 63kg  | 7  | 佐藤佳佳美  | 沖縄 佐藤     | 萬錦農業高校     | 2     | 61.50  | 40   | 40  | 43  | 45  | 45        | 45  | 43  | 6   | 45 | 3   | 88    |      |
| 63kg  | 8  | 白田 和香  | 沖縄 白田     | 沖縄水産高校     | 2     | 60.52  | 38   | 38  | 38  | 46  | 48        | 48  | 49  | —   | —  | —   | —     |      |
| 69kg  | 1  | 飯間 あゆり | 沖縄 飯間     | 豊見城高校      | 1     | 68.56  | 68   | 71  | 73  | 78  | 81        | 71  | 71  | 1   | 81 | 1   | 152   |      |
| 69kg  | 2  | 島袋 優美  | 沖縄 島袋     | 豊見城高校      | 1     | 64.50  | 48   | 50  | 52  | 60  | 63        | 66  | 66  | 2   | 63 | 2   | 115   |      |
| 75kg  | 1  | 七戸 美空  | 沖縄 七戸     | 豊見城高校      | 2     | 71.64  | 75   | 80  | 83  | 82  | 82        | 87  | 80  | 1   | 87 | 1   | 167   |      |
| 75kg  | 2  | 仲嶋加奈子  | 沖縄 仲嶋     | 糸満高校       | 2     | 74.28  | 55   | 60  | 62  | 67  | 71        | 73  | 60  | 2   | 73 | 2   | 133   |      |
| 75kg  | 3  | 和藤 真緒  | 沖縄 和藤     | 豊見城農業高校    | 2     | 72.80  | 40   | 43  | 46  | 55  | 58        | 58  | 58  | 3   | 55 | 3   | 101   |      |
| +75kg | 1  | 金城ひる貫  | 沖縄 金城     | 豊見城高校      | 1     | 95.84  | 50   | 55  | 60  | 70  | 80        | 90  | 90  | 1   | 90 | 1   | 150   |      |
| +75kg | 2  | 知念 莉子  | 沖縄 知念     | 那覇西高校      | 1     | 92.26  | 53   | 56  | 60  | 65  | 70        | 70  | 70  | 2   | 65 | 2   | 123   |      |









国別得点表

| 48kg級         |                        | スナッチ |    |        |    |     |     |     |     |     |     | クリーン&ジャーク |     | ペストリーティー |     |
|---------------|------------------------|------|----|--------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|----------|-----|
| 順位            | 氏名                     | 年齢   | 体重 | 1      | 2  | 3   | 1   | 2   | 3   | S   | 順位  | C&J       | 順位  | トータル     |     |
| 1             | GUO Tianxin            | CHN  | 95 | 47.35  | 62 | 67  | 70  | ×   | 84  | 89  | 92  | 67        | 2   | 92       | 159 |
| 2             | SANTOSHI Matsa         | IND  | 94 | 48.00  | 65 | ×   | 65  | 68  | 85  | 88  | 88  | 68        | 1   | 88       | 2   |
| 3             | RAHAYU Sri Dwi         | INA  | 94 | 47.40  | 63 | 66  | ×   | 67  | 80  | 85  | ×   | 63        | 3   | 143      | 156 |
| 4             | GUSDARFAH Irma Cahaya  | INA  | 94 | 47.15  | 58 | 62  | ×   | 73  | 75  | 76  | ×   | 62        | 4   | 137      | 143 |
| 5             | CHUNG Wan-Chen         | TPE  | 94 | 47.60  | 50 | 54  | 56  | 65  | 70  | 73  | 56  | 5         | 129 | 129      |     |
| 6             | KADIROVA Lola          | UZB  | 94 | 47.05  | 45 | 47  | 50  | ×   | 55  | 62  | 64  | 47        | 6   | 111      | 111 |
| 7             | TURGINOVA Nizgora      | UZB  | 93 | 47.65  | 40 | 45  | 49  | ×   | 50  | 58  | 62  | ×         | 45  | 7        | 103 |
| <b>53kg級</b>  |                        |      |    |        |    |     |     |     |     |     |     |           |     |          |     |
| 1             | ZHOU Jun               | CHN  | 95 | 52.70  | 78 | 83  | 86  | 100 | 105 | 110 | 88  | 1         | 110 | 1        | 196 |
| 2             | KUO Hsing-Chun         | TPE  | 93 | 51.85  | 70 | 74  | 76  | 90  | 95  | 98  | 76  | 2         | 98  | 2        | 174 |
| 3             | DEWI Safitri           | INA  | 93 | 52.00  | 68 | 73  | 93  | ×   | 93  | 100 | ×   | 73        | 3   | 93       | 3   |
| 4             | KRISANI Pramila        | IND  | 96 | 52.70  | 60 | ×   | 62  | 66  | ×   | 83  | 88  | ×         | 62  | 6        | 145 |
| 5             | KAEWITA Suphanisa      | THA  | 93 | 51.35  | 61 | 65  | 70  | ×   | 79  | 79  | 79  | 5         | 65  | 4        | 144 |
| 6             | BEKIRHEVA Gulzira      | KAZ  | 94 | 52.30  | 58 | 62  | 64  | 73  | 78  | 81  | 64  | 5         | 78  | 6        | 142 |
| 7             | SHERMETTOVA Kristina   | TKM  | 93 | 50.45  | 55 | 60  | 62  | ×   | 75  | 80  | ×   | 60        | 7   | 73       | 135 |
| 8             | LLENA Leah Ruth        | PHL  | 96 | 52.05  | 55 | 60  | 63  | ×   | 67  | 73  | 75  | 8         | 60  | 8        | 135 |
| 9             | BUREYVA Bibisiba       | UZB  | 95 | 52.00  | 52 | 56  | 59  | 70  | 74  | 77  | 59  | 9         | 74  | 9        | 133 |
| 10            | SARSEKENOVA Assen      | KAZ  | 93 | 52.25  | 50 | 54  | 56  | ×   | 62  | 67  | 67  | 54        | 10  | 67       | 121 |
| <b>58kg級</b>  |                        |      |    |        |    |     |     |     |     |     |     |           |     |          |     |
| 1             | HUNAG Tzu-Ching        | TPE  | 93 | 56.70  | 70 | 73  | 76  | 92  | 96  | 99  | 76  | 1         | 99  | 2        | 175 |
| 2             | GULNOV Ratikan         | THA  | 93 | 57.65  | 73 | 73  | 77  | 93  | 97  | 100 | 73  | 2         | 100 | 2        | 173 |
| 3             | MURNI Simin            | INA  | 94 | 57.55  | 70 | 75  | 75  | 92  | 96  | ×   | 97  | ×         | 70  | 4        | 162 |
| 4             | TASHKENBAJEVA Madina   | KAZ  | 95 | 57.60  | 64 | 69  | 71  | ×   | 83  | 89  | 92  | 5         | 69  | 4        | 158 |
| 5             | OSMAN Fatim Atikah     | MAS  | 93 | 56.10  | 70 | ×   | 70  | 85  | 85  | 90  | ×   | 70        | 3   | 85       | 7   |
| 6             | WU Ching-Fen           | TPE  | 93 | 55.95  | 63 | 66  | 66  | 83  | 86  | 86  | 86  | 6         | 86  | 6        | 152 |
| 7             | SHRIEESHA Kopparethi   | IND  | 93 | 57.30  | 60 | 64  | 67  | ×   | 80  | 84  | 87  | 64        | 9   | 87       | 5   |
| 8             | ANKHSETSEG Munkhantsan | MGL  | 97 | 57.90  | 62 | 65  | 67  | ×   | 75  | 81  | 86  | 85        | 8   | 81       | 151 |
| 9             | BAIZOVA Adyva          | KGZ  | 94 | 57.45  | 60 | 65  | 80  | 85  | 85  | 85  | 85  | 80        | 9   | 146      | 145 |
| <b>63kg級</b>  |                        |      |    |        |    |     |     |     |     |     |     |           |     |          |     |
| 1             | SHVABAUER Anastassiya  | KAZ  | 93 | 62.40  | 62 | 86  | 89  | 103 | 111 | 114 | 89  | 1         | 114 | 1        | 203 |
| 2             | ZHAO Yingying          | CHN  | 93 | 62.45  | 83 | 87  | 90  | ×   | 106 | 114 | ×   | 87        | 2   | 106      | 2   |
| 3             | LLENA Particia         | PHL  | 94 | 62.60  | 75 | 80  | 83  | ×   | 95  | 100 | 101 | 3         | 181 | 3        | 193 |
| 4             | SADUAKASSOVA Saule     | KAZ  | 93 | 62.45  | 70 | 75  | 75  | 92  | 100 | 100 | 75  | 4         | 100 | 4        | 175 |
| 5             | HUANG Hui-Lan          | TPE  | 93 | 58.05  | 65 | 68  | 70  | 82  | 88  | 88  | 88  | 70        | 5   | 82       | 5   |
| <b>69kg級</b>  |                        |      |    |        |    |     |     |     |     |     |     |           |     |          |     |
| 1             | KIM Su-Jong            | PRK  | 94 | 65.85  | 95 | 90  | 94  | ×   | 105 | 108 | 111 | 90        | 1   | 111      | 1   |
| 2             | ZHAPPARKUL Zhazira     | KAZ  | 93 | 66.20  | 83 | 88  | 91  | ×   | 103 | 108 | 111 | 88        | 2   | 108      | 2   |
| 3             | NURMIKHAMBETOVA Anna   | KAZ  | 93 | 70.85  | 90 | 94  | 96  | 107 | 115 | 118 | 118 | 3         | 100 | 3        | 235 |
| 4             | KURNIATI Novita Sherly | INA  | 93 | 88.00  | 88 | 92  | 96  | ×   | 109 | 109 | 109 | 82        | 3   | 118      | 4   |
| 5             | PABLO Mayalyn          | PHL  | 93 | 67.90  | 65 | 70  | 75  | ×   | 80  | 85  | 85  | 70        | 4   | 85       | 4   |
| 6             | RAJESWARU B.           | IND  | 93 | 68.55  | 58 | 64  | 70  | 84  | 84  | 84  | 84  | 64        | 5   | 84       | 5   |
| <b>+69kg級</b> |                        |      |    |        |    |     |     |     |     |     |     |           |     |          |     |
| 1             | KIM Kuk Hyang          | PRK  | 93 | 88.70  | 98 | 102 | 106 | 133 | 135 | 140 | 106 | 1         | 140 | 1        | 246 |
| 2             | AN Yummo               | CHN  | 93 | 119.95 | 96 | 101 | 101 | 120 | 126 | 134 | 101 | 2         | 134 | 2        | 235 |
| 3             | LESTARI Sonia Fabriani | INA  | 93 | 65.60  | 77 | 82  | 85  | 100 | 106 | 107 | 115 | 118       | 3   | 100      | 3   |
| 4             | PABLO Mayalyn          | PHL  | 93 | 67.90  | 65 | 70  | 75  | ×   | 80  | 85  | 85  | 70        | 4   | 85       | 4   |
| 5             | CHEN Wun-Ling          | TPE  | 93 | 90.35  | 80 | 83  | 83  | 100 | 105 | 109 | 109 | 83        | 5   | 109      | 5   |
| 6             | KANDAGAROVA Dilafuz    | UZB  | 95 | 73.95  | 30 | 40  | 43  | ×   | —   | —   | —   | 63        | 6   | 40       | 6   |



## 105Kg級

| 順位 | 氏名                | 生年  | 国名  | 体重     | スナッチ | 1   | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   | クリーン&ジャーク | S   | 順位  | C&J | トータル | ペスト |
|----|-------------------|-----|-----|--------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|------|-----|
| 1  | Li Chenglong      | 90  | CHN | 103.95 | 130  | 136 | 141 | 173 | 178 | 185 | 206 | 215       | 175 | 1   | 215 | 1    | 390 |
| 2  | PARK Byoung-don   | TKM | 92  | 100.45 | 135  | 142 | 148 | 165 | 173 | 177 | 185 | 196       | 206 | x   | 150 | 2    | 335 |
| 3  | ZINNATOV Jhonigir | UZB | 90  | 94.90  | 130  | 136 | 141 | 160 | 172 | x   | 172 | 146       | x   | 141 | 3   | 325  |     |
|    |                   |     |     |        |      |     |     |     |     |     |     |           |     |     |     |      | 313 |

## +105Kg級

| 順位   | 国名  | 48Kg   | 53Kg    | 58Kg   | 63Kg    | 69Kg    | 75Kg    | 75Kg   | 合計得点    |
|------|-----|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 1    | CHN | 84 / 1 | 84 / 1  | 84 / 1 | 84 / 1  | 84 / 1  | 84 / 1  | 84 / 1 | 588 / 7 |
| 2    | UZB | 63 / 1 | 69 / 1  | 60 / 1 | 60 / 1  | 123 / 2 |         |        | 459 / 6 |
| 3    | TPE |        | 75 / 1  | 65 / 1 | 137 / 2 | 144 / 2 |         |        | 421 / 6 |
| 4    | IND | 69 / 1 |         |        | 136 / 2 | 87 / 1  | 144 / 2 |        | 416 / 6 |
| 5    | KAZ | 75 / 1 | 130 / 2 |        |         |         | 66 / 1  |        | 271 / 3 |
| 6    | PHL | 66 / 1 |         | 75 / 1 |         |         |         |        | 141 / 2 |
| 7    | MGL |        | 66 / 1  | 23 / 1 |         |         |         |        | 89 / 2  |
| 合計人數 |     | 5      | 6       | 4      | 6       | 6       | 4       | 3      | 34      |

【少女】 国別得点表

| 順位   | 国名  | 56Kg    | 62Kg    | 68Kg    | 74Kg   | 80Kg    | 86Kg   | 94Kg   | 100Kg   | +105Kg  | 合計得点    |
|------|-----|---------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|
| 1    | IRQ | 63 / 1  | 57 / 1  | 152 / 2 | 84 / 1 | 142 / 2 | 84 / 1 |        |         |         | 582 / 8 |
| 2    | UZB | 62 / 1  | 141 / 2 |         | 57 / 1 | 66 / 1  |        | 71 / 1 | 129 / 2 |         | 526 / 8 |
| 3    | CHN | 84 / 1  | 84 / 1  |         | 66 / 1 | 70 / 1  |        | 79 / 1 | 84 / 1  | 467 / 6 |         |
| 4    | IND | 65 / 1  | 66 / 1  | 61 / 1  | 63 / 1 | 61 / 1  | 21 / 1 |        | 89 / 1  | 405 / 7 |         |
| 5    | KAZ | 63 / 1  |         | 89 / 1  | 81 / 1 | 75 / 1  |        |        |         |         | 288 / 4 |
| 6    | KOR |         |         | 75 / 1  |        | 69 / 1  |        |        | 75 / 1  |         | 219 / 3 |
| 7    | TPE | 142 / 2 |         |         | 64 / 1 |         |        |        |         |         | 206 / 3 |
| 8    | TKM |         | 67 / 1  |         |        |         |        | 78 / 1 |         |         | 145 / 2 |
| 9    | KGZ |         | 75 / 1  | 63 / 1  |        |         |        |        |         |         | 138 / 2 |
| 10   | OMA |         | 54 / 1  |         |        | 54 / 1  |        |        |         |         | 108 / 2 |
| 11   | BAN | 63 / 1  |         |         |        |         |        |        |         |         | 63 / 1  |
| 12   | MGL |         |         | 57 / 1  |        |         |        |        |         |         | 57 / 1  |
| 合計人數 | 6   | 8       | 7       | 5       | 8      | 5       | 3      | 5      | 47      |         |         |

【少年】 国別得点表

| 順位   | 国名  | 56Kg    | 62Kg    | 68Kg    | 74Kg   | 80Kg    | 86Kg   | 94Kg   | 100Kg   | +105Kg  | 合計得点    |
|------|-----|---------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|
| 1    | IRQ | 63 / 1  | 57 / 1  | 152 / 2 | 84 / 1 | 142 / 2 | 84 / 1 |        |         |         | 582 / 8 |
| 2    | UZB | 62 / 1  | 141 / 2 |         | 57 / 1 | 66 / 1  |        | 71 / 1 | 129 / 2 |         | 526 / 8 |
| 3    | CHN | 84 / 1  | 84 / 1  |         | 66 / 1 | 70 / 1  |        | 79 / 1 | 84 / 1  | 467 / 6 |         |
| 4    | IND | 65 / 1  | 66 / 1  | 61 / 1  | 63 / 1 | 61 / 1  | 21 / 1 |        | 89 / 1  | 405 / 7 |         |
| 5    | KAZ | 63 / 1  |         | 89 / 1  | 81 / 1 | 75 / 1  |        |        |         |         | 288 / 4 |
| 6    | KOR |         |         | 75 / 1  |        | 69 / 1  |        |        | 75 / 1  |         | 219 / 3 |
| 7    | TPE | 142 / 2 |         |         | 64 / 1 |         |        |        |         |         | 206 / 3 |
| 8    | TKM |         | 67 / 1  |         |        |         |        | 78 / 1 |         |         | 145 / 2 |
| 9    | KGZ |         | 75 / 1  | 63 / 1  |        |         |        |        |         |         | 138 / 2 |
| 10   | OMA |         | 54 / 1  |         |        | 54 / 1  |        |        |         |         | 108 / 2 |
| 11   | BAN | 63 / 1  |         |         |        |         |        |        |         |         | 63 / 1  |
| 12   | MGL |         |         | 57 / 1  |        |         |        |        |         |         | 57 / 1  |
| 合計人數 | 6   | 8       | 7       | 5       | 8      | 5       | 3      | 5      | 47      |         |         |

# 平成22年度（社）日本ウェイトリフティング協会 賛助会員の募集について

平素より当協会の事業に格別のご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本協会は、諸事業を推進するために弛まない努力をしておりますが、競技力向上にあつては、世界のスポーツ競技水準は目覚ましいものがあり、オリンピック大会等での国際大会で優秀な成績を収めることは、極めて難しくなってきている状況です。

つきましては、財源基盤として広告で協賛金を募集し、支援を賜りたいと存じます。  
趣旨御賢察のうえ、下記により格段の御協力を賜りたくお願い申し上げます。

## 記

1 賛助会員（本協会の事業を援助する個人又は法人）

2 賛助会費 1口 10,000円以上

特典として会報（年4回発行）を送らさせていただきます。

3 申込み方法 （1）郵便振替払取扱票にて、最寄りの郵便局で払い込み下さい。  
（2）直接加入申込みする場合や質問がありましたら下記へお願いします。

〒150-8050 東京渋谷区神南1-1-1

（社）日本ウェイトリフティング協会 宛

TEL 03-3481-2359 FAX 03-3481-2394

平成 年 月 日

(社) 日本ウェイトリフティング協会  
会長 飛田秀一様

贊助会員入会申込書

(社) 日本ウェイトリフティング協会定款第3条の目的及び第4条の事業の主旨に賛同し、定款第5条第二号及び第6条により、下記のとおり入会を申し込みます。

記

|      |                |
|------|----------------|
| 氏名   | 印              |
| 現住所  | 〒<br>_____     |
| 電話番号 |                |
| 贊助金額 | 円 (1口1万円、1口以上) |



伊豆奥下田 飲泉・自家源泉かけ流し

強アルカリ(pH9.5)  
で超軟水、極上の泉質



# 観音温泉

大自然の麓で汗を流し、  
温泉で疲労回復、飲泉で  
体内リフレッシュ！



ウェイトリフティング場



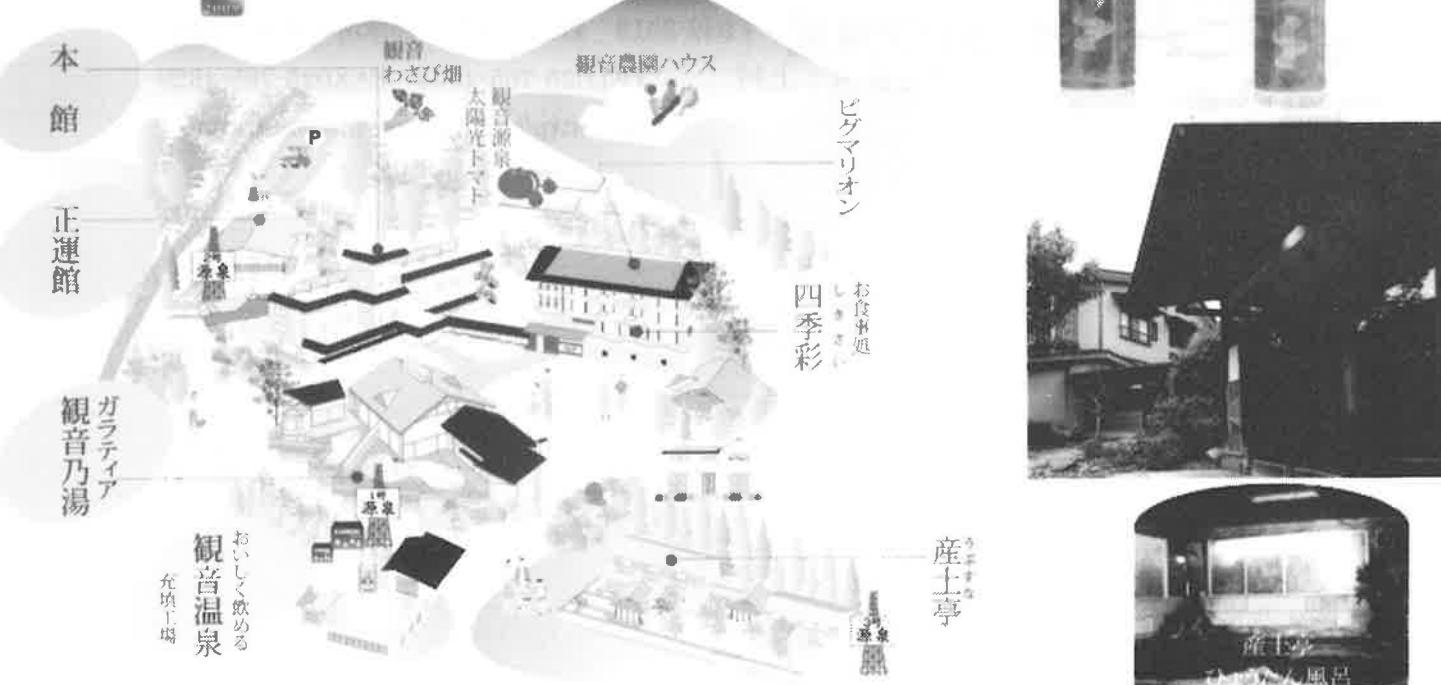
体育馆  
武道館(1階:120畳)  
体育馆(2階:22m×44m×7m)

爽やかな汗をかき  
極上の湯につかると、

筋肉疲労を和らげ、練習効果を高めます。ウェイトリフティングはもちろん、  
武道、各種スポーツ、エアロビクスなど、さまざまな会宿にご利用いただける  
充実した体育施設をご用意しております。



「飲む温泉 観音温泉」  
mondセレクション 2009 金賞受賞



## 《ご宿泊》

人數、メンバー構成に合わせて快適にご利用いただけ  
るよう、個室から会宿用客室までご用意致しております。

フリーダイヤル 0120-01-9994

〒413-0712 静岡県下田市横川1092-1

TEL:0558-28-1234/FAX:0558-28-1235



ニュー・グリーンピア津南

アスリートとともに

**最高の施設と環境が提供できます！  
体育馆併設・天然温泉・屋内外プール・天然芝グラウンド**



ニュー・グリーンピア津南 〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成 12300

合宿担当：上村 TEL025-765-4944 FAX025-765-4620

hp <http://www.green-pia.com/tunan>

## 平成22年度(社)日本ウェイトリフティング協会 会報の広告募集について

平素より、格別の御高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

本協会は、諸事業を推進するために弛まない努力をしておりますが、競技力向上にあつては、世界のスポーツ競技水準は目覚ましいものがあり、オリンピック大会等での国際大会で優秀な成績を収めることは、極めて難しくなってきている状況です。

そこで、各企業からの広告協賛金を募り、財源基盤として有効活用し会員費や強化の補助費として、広告で協賛金を募集して支援を賜りたいと存じます。

趣旨御賢察のうえ、下記により格段の御協力を賜りたくお願い申し上げます。

### 記

- |         |  |          |         |
|---------|--|----------|---------|
| 1 掲載誌   | 平成22年度(社)日本ウェイトリフティング協会会報<br>(8月号、1月号、4月号、年鑑号の計4回発行)   |          |         |
| 2 体裁部数  | 会報機関誌での広告としてA4版 白黒色 600部～800部発行  |          |         |
| 3 契約の種類 | ◎ 年間契約(年4回発行の掲載)   | A、1ページ広告 | (10万円)  |
|         | "  | B、半ページ広告 | (5万円)   |
|         | ◎ 1回契約(指定の月号)  | C、1ページ広告 | (3万円)   |
|         | "  | D、半ページ広告 | (1.5万円) |
| 4 申込先   | 〒150-8050 東京渋谷区神南1-1-1<br>(社)日本ウェイトリフティング協会 宛<br>TEL 03-3481-2359<br>FAX 03-3481-2394<br>Eメール weightlifting @ japan-sports.or.jp |          |         |

## 記号説明

### 新記録

WR : 世界新記録 (new World Record)

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

AR : アジア新記録 (new Asian Record)

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

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

J NR : 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)

J WS : 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)

J AS : 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)

J NS : 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. 106

## (社) 日本ウェイトリフティング協会会報

発行日 平成22年4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

岸記念体育館内

TEL 03-3481-2359

FAX 03-3481-2394

日本協会Eメール weightlifting@japan-sports.or.jp

新津印刷Eメール kawamata@niitsu-pri.com 川又宏子宛

編集責任者 篠宮 稔 記録 笠原 達夫

編集長 松尾 謙資 副編集長 上田 貢

関東地区 宮田 秀樹 関西地区 上田 貢 九州地区 福田登美男

# UESAKA

## OFFICIAL BARBELL.



公認



国際ウエイトリフティング連盟認定工場  
日本ウエイトリフティング協会公認器具製造販売

日本アマチュアボクシング連盟  
日本体操協会器械器具  
日本バスケットボール協会施設  
日本バドミントン協会  
日本ハンドボール協会  
日本陸上競技連盟検定品製作

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

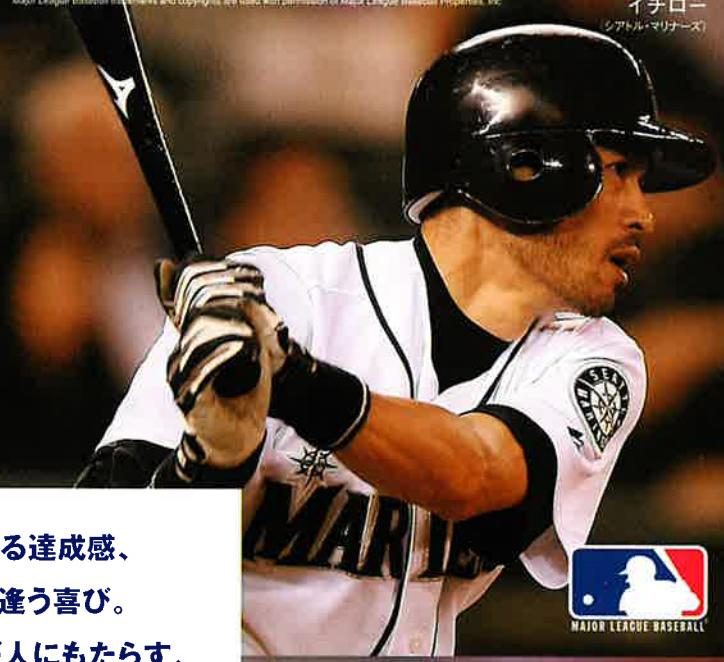
代表取締役 鈴木 義夫  
〒130 東京都墨田区本所4丁目28番8号  
TEL (03)3622-8171 FAX (03)3622-8175  
振込銀行 さくら銀行 本所(当) 57201

室伏広治  
(ミズノ)



Major League Baseball trademarks and copyrights are used with permission of Major League Baseball Properties, Inc.

イチロー  
(シアトル・マリナーズ)



福原 愛  
(ANA)



北島康介  
(日本コカ・コーラ)



挑戦の先に生まれる達成感、  
成長した自分に出逢う喜び。  
それはスポーツが人にもたらす、  
とても大切でかけがえのないもの。

# 明日は、 きっと、 できる。

ミズノは、スポーツを愛する  
すべての人の挑戦を  
これからも応援し続けていきます。



明日は、きっと、できる。

**MIZUNO**