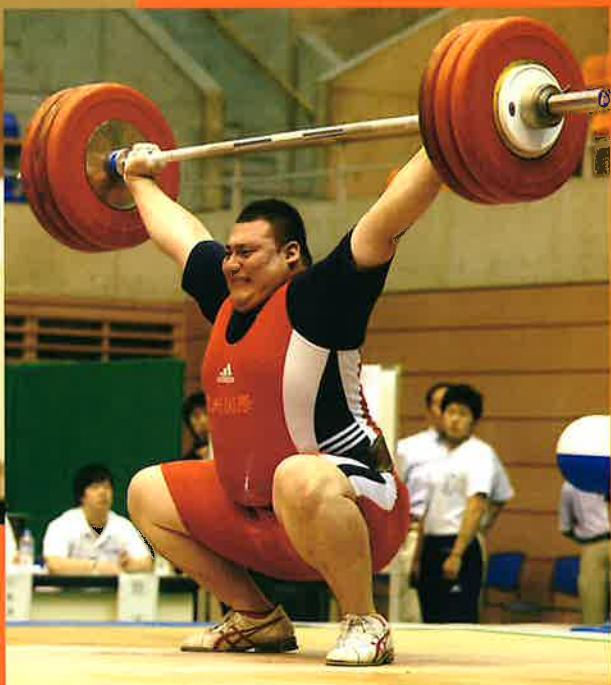




Japan Weightlifting Association

ウェイトリフティング



左写真 女子53kg級の三宅宏実選手がC&Jで117kgの日本新記録樹立

右写真 男子+105kg級太田和臣選手がスナッチ185kgの日本新記録樹立

《2011全日本選手権大会（6月24日～26日）さいたま市記念総合体育館に於いて》



スポーツ振興くじ助成事業

2011 NO.109

(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。

新登場!



アミノバリューは、日本ウェイトリフティング協会のオフィシャルドリンクです。

平成22年度 年間功労・優秀選手・優秀指導者表彰



功労賞受賞の中島氏（石川県元会長）



優秀選手賞の水落選手



優秀指導者賞の三宅氏

1 功労賞（19名）

戸田 忠（秋田県協会会長）
葛貫 宏平（栃木県協会副会長）
鈴木 清（東京都協会副理事長）
西島 隆（山梨県協会理事）
中村 節夫（新潟県協会顧問）
渡邊 彦典（福井県協会会长）
藤田 昌輝（奈良県協会顧問）
橋本 建郎（大阪府協会副会長）
大庭 広行（福岡県協会理事）
上島 政隆（長崎県協会常任理事）

2 優秀選手賞（11名）

三宅 宏実（いちごループホールディングス）
嶋本 麻美（金沢学院大学）
水落 穂南（埼玉栄高等学校）
玉寄 公博（南部工業高等学校）
川畑 源大（ジラソーレ与謝）
平岡 勇輝（静岡市体育協会）
吉岡 祐司（自衛隊体育学校）
太田 和臣（九州国際大学・職）
橋田 麻由（金沢学院大学・職）
谷 綾野（自衛隊体育学校）
城内 史子（金沢学院東高校・職）

3 優秀指導者賞（9名）

三宅 義行（常務理事、選手強化委員・三宅宏実選手の指導者）
菊田三代治（常務理事、選手強化委員・橋田、嶋本、城内選手の指導者）
加藤 仁（埼玉栄高校監督・水落選手の指導者）
屋良 博之（南部工業高校監督・玉寄選手の指導者）
川畑 勉（選手強化委員・川畑選手の指導者）
平岡 力（平岡選手の指導者）
堀越 典昭（自衛隊体育学校コーチ・吉岡選手の指導者）
三宅 敏博（自衛隊体育学校コーチ・谷選手の指導者）
福田登美男（選手強化委員・太田選手の指導者）

榎 齊（秋田県協会副会長）
三宅 義行（埼玉県協会副会長）
大内 仁（東京都協会元理事長）
近藤 紀夫（山梨県協会理事）
中島 俊幸（石川県協会元会長）
新居田耕三（京都府協会顧問）
威徳 猛（奈良県協会顧問）
生頼 俊秀（兵庫県協会理事）
吉田 建規（長崎県協会副会長）

世界選手権大会5位・日本新記録

世界選手権大会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

日本新記録

日本新記録

東日本大震災での体験談と宮城県の状況

宮城県農業高等学校 佐藤和夫

この度の東日本大震災において、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

3月11日14時46分、地響きが聞こえたので地震が来ると直感で思いましたが、体験したことのない横揺れがおそってきました。そのときに職員室で仕事をしていましたが、机の上は散乱し、ロッカーなどを倒れないように押さえるのがやっとでした。しかも、なかなか揺れが収まらず、すぐに停電になり、その場に止まっていることが精一杯でした。大津波警報が出たことを知り、当時学校は授業をしておらず、部活動や農業の実習で残っている生徒が120名くらいいたので、すぐに校舎から飛び出し、外にいる生徒に「大津波警報が出たから3階にあがれ！」と叫びながら生徒を避難させました。その間も余震が絶え間なく揺れ続け、ただ事ではないことを実感していました。3階に避難している間に携帯のワンセグテレビで情報を得ていました。ただし、充電ができないので頻繁にはみることができず、正確な情報がほとんど得られない状態でした。

地震発生から40分過ぎても津波はきませんでした。津波はここまでこないのでないか？という思いが自分の中に存在していました。それは、今まで津波警報が出たことはありました、学校まで襲って来たことは無く、海岸が遠浅でもあり海からは少し離れているので、ここまでくることはたぶん無いだろう、来ても足が浸かるくらいかな？と思っていました。しかし、同僚の先生から15時40分が津波到達予想という情報を得たので、時間が過ぎるまで3階に余震に耐えながら避難していました。到達予想から5分過ぎても来ないので、同僚の先生にウエイト練習場をみてきますと告げて、下になりました。体育教官室とトレーニング場を見て、たいした被害ではないことを確認し、すべて鍵を閉めて校舎に戻りました。そのとき、「津波だ！」という声を聞き、急いで3階に上がりました。時間は15時57分頃だったと思います。すぐに外を見ると、「サーっと」畑に水が入って来て、目の前の車が玉突き事故のようにぶつかりながら少しづつ流されはじめ、そのすぐ後に黒い水の壁が轟音とともに押し寄せました。一気に水かさが増え、電柱や木が倒れる音、ガラスが割れる音がとても恐怖でした。水は止まることが無く増えているので、3階でも危険だと察知し、全員屋上に上りました。

上がってすぐに学校周りを見ました。風景は一変していました。建物も木々も無く、そこは海でした。「津波が来てるぞ！」と同僚の先生が叫ぶのと同時に海の方を見ました。隙間だらけになった防潮林の上に白波が立っているのが見えました。まだ来るのかという思いと、あまりにも高い津波を見て、みんな言葉を失いました。それでも生徒を1人でも多く生かさなければならぬと思い、屋上の出入り口が一番高いので、全員約200名上りました。上がると、無情にも雪が降ってきました。まるで映画のワンシーンのような光景に、夢であってほしいと願ったのは私だけではないと思います。恐怖と寒さに震えながら津波が早く過ぎていくのを耐えていました。結局その波は来ることはなく、水が徐々に引いてきたので少しだけ安心して校舎の3階に降りました。

日も暮れて來たので石油ストーブをかき集め、カーテンをすべてとって少しでも暖をとれるようにしました。名取の閑上方面では空が赤くなっています、宮城農業の生徒たちが心配でした。携帯電

話は全く使えず、部の生徒の安否も確認できず心配でした。その夜は疲れていましたが一睡もできず、真っ暗な外ばかり眺めていました。この日は星がとてもきれいにたくさん見えました。

明るくなって周りの状況をじっくり見ることができました。校舎から練習場を見てみましたが、建物自体無くなっていました。床板もはがされている状態で、シャフトが1本だけ残っていました。水が完全に引けておらず、学校自体が孤立している状態でした。水も食事もとれない状態で、家族にも会いたいという思いから、また1泊することはできないと思っていました。校舎の中でそのようにくすぶっていたところ、11日に出張で学校にいなかった先生が何とか来てくれました。その先生が来てくれたことで、無事だった喜びと、外に出られる希望が出てきました。大津波警報が解除されていないことを危惧していた校長を説得し、安全な場所まで歩いて脱出することになりました。ゴミ袋を足に巻き、その上に靴を履いて、一列で約30分歩きました。水はものすごく冷たく、膝まで浸かりました。瓦礫をよけ、牛が死んでいるのを横目に見ながら全員無事に避難所になっている小学校までたどり着きました。

その後何日か過ぎて、部員全員の無事が確認できました。しかし、部員の中には家を片付けていたら津波に流され、自力で脱出した生徒。自転車で逃げて、間に合わないと判断して、知らない家の2階に避難して無事だった生徒など、考えられない壮絶な体験をしていました。また、父親を亡くす生徒、親類を亡くした生徒もいました。部員に全員揃って会うことができたのは4月8日でした。

<宮城県の状況>

報道でもごらんいただけたと思いますが、宮城県は多大な被害を受けました。幸いなことに、協会関係者で亡くなる方はいませんでした。しかし、石巻地区・塩竈地区・名取地区・亘理地区などの沿岸部では家が流されたり、床上浸水の被害など、数多くの役員や生徒が被害を受けました。現在でも1階が使えず、2階で生活している方もいます。

学校関係では女川高校が地震で壁などに亀裂が入り、練習場は立ち入り禁止の状態になりました。柴田農林高校でも同じように壁の一部が崩れ落ち、一部が使えない状態になりました。今は何とか補修を行い、練習できるようになりました。一番被害の大きかったのは、宮城県農業高校です。地震では被害はありませんでしたが、津波により校舎2階まで浸水し、津波の威力で練習場は基礎のみ残されて、シャフトやプレートもすべて流されました。県協会事務局が宮城農業にあり、練習場の2階に資料などおいてありましたが、すべて無くなりました。校舎も使用不可能な状態となり、学校を移転することになりました。現在は柴田農林高校に県協会事務局を移しております。

皆さん同じだと思いますが、先が見えない状態にあります。特に住居の問題や仕事の問題など、手探りの状態で不安と憤りを抱えており、復興までには時間はかかると思います。しかし、全国から心温まるご支援やご協力を賜り誠に感謝申し上げます。それを頼りに前に進むしかありません。私もこのような状況ですが、まずは、生徒が少しでも勉強や部活動が満足にできるよう支えていきたいと思います。

M 9. 東日本大震災で宮城農業高校が津波の直撃に遭う



宮城県農業高校生徒昇降口



生徒昇降口通路



2週間後の生徒昇降口



体育館



農業高校の職員室



更衣室

東日本大震災を経験して

岩手県ウエイトリフティング協会
事務局 大沼 慶太

3月11日に発生した東日本大震災では未曾有の被害をもたらし、東日本太平洋沿岸地域を中心に多くの尊い命が津波の犠牲になりました。また、たくさんの方が住居や職場等の生活の基盤を失い、今なお不自由な生活を余儀なくされております。しかしながら震災直後から被災地に多くのボランティアの方々が活動をはじめ、全国から多くの励ましのメッセージや支援をいただき着実に復旧・復興に向けて歩みを進めております。全国各地からの被災地への温かいご支援にあらためて深く感謝申し上げます。

本県の協会関係では、県立久慈工業高校がある野田村が津波の被害にあいました。幸いウエイト部の生徒や協会関係者は無事でしたが、自宅の損壊や家族が所有する車の流失などの被害がありました。また、久慈工業高校の学校施設が避難所と遺体安置所に指定され、通常の練習ができない状況になり練習場所を確保するのに大変苦慮したようです。

私が住んでいる奥州市も震災直後は、電気、水道、通信が数日間寸断され、普段の当たり前の生活がいかにありがたいことが痛感させられました。一番の困ったことが沿岸地域の製油所が被災したことによりガソリンの供給が止まってしまったことです。都会とは違い地方では、車が移動手段であるため通勤、買い物など生活の全てに支障が出ました。ガソリンスタンドの前には深夜から営業を待つ車の長蛇の列ができるなどの異様な光景が数日間続きました。

今回の地震は1000年に一度と表現されるようなかつてない規模と甚大な被害をもたらしました。従前の備えの全てが自然の猛威の前に打ち砕かれてしまった現実を前に、これからどうように被災地が再生され、町に活気を取り戻していくのか本当の意味での復興には、しばらくの時間を要することになることと思いますが、全国からの支援を糧に必ずや復興を遂げると信じております。

○被災後の野田村の様子



ウェイトリフティング協会会報 N.O. 109

2011年7月号

目 次

東日本大震災を体験して（宮城県佐藤和夫・岩手県大沼慶太）	2		
<巻頭言>	会長	飛田 秀一	8
平成22年度全国導者講習会報告	小栗 和成	10	
2011年全日本女子海外合宿	宮城 寿子	12	
平成22年度大学生米国合宿を終えて	加藤 智子	16	
平成22年度公認スポーツ指導者全国研修会	小栗 和成	25	
第31回全日本ジュニア選手権大会を終えて	山口 稔	27	
2011年男子韓国遠征合宿報告	稻垣 英二	32	
2011年アジア選手権大会を終えて	堀越 典昭	35	
第2回世界ユース選手権大会	橋本 健郎	41	
全日本学生個人選手権大会	上田 貢	43	
第29回全日本マスターズ大会	牧野 吉伸	49	
第71回全日本選手権大会に関わって	数野 裕之	53	
平成22年度JOC・NF国際担当者フォーラム傍聴記	岡田・磯村・知念	58	
2010年世界マスターズ大会報告	大森 康正	63	
日本のマスターズリフティング群馬県（2）	高橋 積雄	79	
平成23年度事業計画について		81	
平成23年度行事開催計画		85	
《公認記録表》			
第31回全日本ジュニア選手権大会		88	
（			
第71回全日本選手権大会		100	
平成23年高校ブロック選手権大会		102	



ご挨拶

社団法人日本ウエイトリフティング協会
会長 飛田秀一

このたびの東日本大震災の犠牲となられた方々に対し哀悼の意を表しますとともに、被災された関係者の皆様に心からお見舞い申し上げます。

会長として、2005年4月の就任から4期目に入りました。五輪のメダル獲得に向けた競技力向上、財源確保による協会の健全運営、国体における女子種別の導入などを目指し、引き続き、全力で取り組む所存です。

ロンドン五輪が1年後に迫りました。国別出場枠をかけた世界選手権は11月、フランス・パリで開催されます。ことしの全日本選手権では、男女5階級で日本新記録が樹立されました。日本新記録の合計は女子22kg、男子10kgとなっており、この勢いをさらに加速し、選手強化委員会を中心に、選手が持てる力を最大限、発揮できるよう環境の整備に努めてまいります。

国のスポーツ施策の根幹をなす「スポーツ基本法」が成立し、国が国際大会の誘致やの開催支援などに積極的に取り組む方向が示されました。一方で、スポーツ団体には、競技の普及や競技力の向上のほか、運営の透明性確保を図るよう努めることが盛り込まれており、健全な協会運営を進める必要があります。

公益法人改革の対応では、一般社団法人への移行認可申請に向けた手続きが大詰めを迎えており、常務理事会を中心に、怠りなく準備に取り組んでいます。

競技力の向上と、競技普及の推進には、安定した財源の確保も欠かせません。本年度も、理事会メンバーを中心に、免税募金を呼び掛けており、より多くの皆様にご協力をお願いしたいと考えています。

今任期も、役員、会員が心を一つにして、新たなる挑戦を続けていきたいと考えています。皆様のご理解と、ご支援、ご協力をお願い申し上げます。

平成 23・24 年度 日本協会理事・監事・委員会代表者

会長 飛田 秀一
副会長 櫻井 勝利 財務委員長
副会長 中川 豊美 財務副委員長

専務理事 篠宮 稔 選手強化本部長
常務理事 岡本 実 総務委員長 審判委員長
常務理事 菊田三代治 選手強化副本部長 スポーツ医科学副委員長
常務理事 菊地 俊美 競技委員長
常務理事 小宮山哲雄 選手強化副本部長 國際副委員長
常務理事 松尾 謙資 普及委員長
常務理事 三宅 義行 財務副委員長

理事 砂岡 良治 指導者育成副委員長
理事 小栗 和成 指導者育成委員長
理事 加納 修 スポーツ環境副委員長
理事 小高 正宏 審判副委員長
理事 後藤 節哉 総務副委員長 競技副委員長
理事 佐藤 力男 普及副委員長
理事 知念 令子 國際委員長 審判副委員長
理事 橋本 建郎 競技副委員長
理事 長谷 章一 アンチドーピング副委員長
理事 真鍋 和人 普及副委員長 マスターズ副委員長
理事 守 昌宏 スポーツ環境委員長
理事 横山 信仁 スポーツ医科学委員長
理事 米田 迅 マスターズ委員長 総務副委員長

監事 安島 将門 倫理副委員長
監事 菅原 雅博
監事 古庄 紀治

(渡會 公治) アンチドーピング委員長
(菅野 一治) 倫理委員長

平成22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23年2月5日（土）～2月6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23年2月5日（土）

1. 2010年の総括と今後の強化

篠宮強化本部長

稻垣男子監督

三宅女子監督

2. ウエイトリフティングの動作解析

JISS 池田祐介

世界選手権大会の解析から

竹俣 壽郎

平成23年2月6日（日）

1. アンチドーピング

加藤 智子

2. 韓国のウエイトリフティング

宮城 寿子

3. コアトレーニング

NTC担当者

本年度の全国指導者講習会では、2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、稻垣男子監督、三宅女子監督それぞれより話をさせていただきました。本年度は世界選手権がオリンピックの枠取りをかけた戦いになり、男子は団体成績が49点25位と3名枠の24位にあと3点足りなかった状況であるなどの説明をして頂きました。また女子の三宅監督については世界選手権で団体成績74点11位と4名枠まであと6点という状況であるとの説明がありました。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。

第2日目はアンチドーピングについて加藤智子さんに、指導者に向けてわかりやすい説明をして頂きました。韓国のウエイトリフティングでは韓国留学経験のある宮城寿子ジュニア担当専任コーチが韓国の指導者がどのように選手を指導しているかを具体的に話をして頂きました。最後にコアトレーニングについてNTC担当者から実技を指導して頂き、現場で使えるトレーニングの紹介を受けました。

平成22年度 全国指導者研修会

日程 期日	第1日 2月5日(土)			第2日 2月6日(日)		
時間	講義 研究協議 実習	科目名 (時間)	講師 (助手)	講義 研究協議 実習	科目名 (時間)	講師 (助手)
8 : 00						
9 : 00				講義	アンチドーピング	加藤 智子
10 : 00				講義	韓国のウエイトリフティング	宮城 寿子
11 : 00				実技	コアトレーニング	NTC担当者
12 : 00						
13 : 00	13:30～	受付・オリエンテーション・開講式				
14 : 00	講義	2010年度の総括と今後の強化	専務理事 男女強化担当			
15 : 00		ウエイトリフティングの動作解析	池田 祐介			
16 : 00	講義	世界選手権大会の解析から	竹俣 壽郎			
17 : 00						
18 : 00						
19 : 00						
20 : 00						
合計時間	講義 (3 . 5 h) 研究協議 (0 h) 実習 (0 h)	合計 3 . 5 h		講義 (3 h) 研究協議 (h) 実習 (0 h)	合計 3 h	

2011年 全日本女子海外合宿

専任コーチィングディレクター 宮城 寿子



2月9日から25日まで大韓民国 京畿道 高陽市 (Gyeonggi-do Goyang-si) にある高陽市ジャン・ミラン記念体育館のほうで16泊17日間お世話になった。この施設の地下1階にウェイトリフティング練習場、1階は受付、2階は食堂、ウェイトトレーニング室、ミーティングルーム3、4階に宿泊室、3階は陸上、スケートチームが宿泊、4階はウェイトチーム&ナショナルジュニアメンバー5人が宿泊していた。

韓国全土でウェイトチームを見てみると中学校103校、高校53校、大学18校、実業団40チーム、同好会7チーム、合計221チームある。また、選手人数は中学校445名、高校382名、大学111名、実業団185名、同好会30名、合計1,152名(男806名、女346名)。韓国では早い時期から選手育成が行われており中学生からはじめていることが見える。

京畿道だけで実業団チームが10チームある中、高陽市庁チームは男子13名、女子3名と実業団チームの中ではもっとも人数が多いチームでもありまた、韓国国体でも京畿道は優勝確実といえるほどの競技力は市道別の中でハイレベルのチームである。今回、指導していただいた高陽市庁チームのチェ・ジョングンコーチは女子ナショナルジュニアの指導者として指導も行っている。



今回の合宿参加者は以下の通りである。

参 加 者

女子監督	三宅 敏博	自衛隊体育学校
強化コーチ	小畠 直之	順天堂大学大学院
専任コーチィングディレクター	宮城 寿子	日本ウェイトリフティング協会
53kg級	具志堅 美沙希	金沢学院大学
58kg級	橋田 麻由	金沢学院大学職員
69kg級	谷 綾野	自衛隊体育学校
75kg級	仲村 理奈	金沢学院大学
75kg級	今鉢 一恵	自衛隊体育学校
+75kg級	城内 史子	金沢学院東高校職員
+75kg級	嶋本 麻美	金沢学院大学職員

2011年 全日本女子海外合宿を終えて

コーチ 小畑 直之

私は2002年に社団法人日本ウエイトリフティング協会のスタッフとして、濟州島で開催された韓国選手権大会に行き映像を撮影してきた。当時は男子選手の映像と記録を比較して、韓国の高校生の記録が日本記録とほぼ近い数値だったことに強い衝撃を受けた。今回は、女子選手を対象として比較しようと考えたが、データが限られていることもあり記録だけであるが比較することにした。日本女子記録は2002年から2010年までの8年間で200.5kgの日本新記録を更新している。1年間の平均更新記録は25.1kgである。合宿中に得ることができた2009年韓国女子記録と比べてみると日本女子記録とは合計361kgの差があり、韓国女子記録の方が日本女子記録よりも全ての階級でリードしている。韓国女子記録との差を埋めるためには単純に考えても14年以上必要となるが、韓国女子記録も更新されて行くことを考えれば簡単に追いつける数値ではない。

しかし、韓国指導者たちの目には日本女子選手たちが著しい成長を遂げていると映っているようである。多くの指導者たちとの会話から日本女子選手たちについて褒めてもらうことができた。実際の練習でも、最初は技術的な指導をしてもらったが、後半はほとんど技術的な指導はなかった。普段の練習では、韓国チームよりも日本チームの方が大きな声を出して練習を盛り上げていた。そのような、練習に取り組む姿勢は韓国チームにとってもプラスの効果であったと、チェ・ジョン・グンコーチが言っていた。

キム・テヒョン氏によると、韓国ウエイトリフティング界で一貫指導体制が確立したのは今から約20年前になるようである。それまでの韓国チームは競技力向上のため、ブルガリアやロシア、中国などに遠征に行き、練習方法や挙上技術を学んでいた。それから、一気に競技力が伸びた訳ではなく、弛まぬ努力と競技の研鑽を積んで、ようやくオリンピックでメダルを獲得することができたのだと言う。

これまで日本は、韓国から様々な練習方法を学んできているが、今回の合宿でも新しい方法が幾つかあった。それは三宅監督の報告で紹介されている練習内容の通りであるが、今までになかった全く新しい練習方法ではない。常に良い練習や高い効果を得られるように考えて指導している結果として、そのように変化していったのであろう。

最後に、「ウエイトリフティング競技の基礎・基本となる挙上技術は変わらないが、それを伝えるための手段・手法はどんどん工夫し改善していくかなければいけない。そして、選手1人ひとりに合ったトレーニング方法を考えて、怪我をさせないように指導していくことが指導者の仕事である。」という韓国指導者たちの言葉にはスタッフ一同が共感し納得した。

	48kg	53kg	58kg	63kg	69kg	75kg	+75kg
日本	83/110/191	87/113/200	90/115/201	94/118/211	97/122/218	105/126/230	113/148/253
韓国	87/110/196	99/123/222	97/122/217	104/132/233	105/134/236	115/143/258	140/187/326

日本公認最高記録（女子）：2010年 韓国公認最高記録（女子）：2009年

2011年 全日本女子海外合宿を終えて

女子監督 三宅 敏博

2010年の韓国体育大学での強化合宿に引き続き、今回はコヤン市にある女子+75kg級北京五輪金メダリスト、Jang Mi-ran選手が所属するクラブチームにて17日間の強化合宿を行った。

これまで日本チームは韓国との交流を含めて技術面においても多くを学んできた。今合宿はこれまでの継続した取り組みの質を更に向上するために情報収集も含めて活動した。トレーニングにおいては大きな変化はなく、日本選手も普段と同じような感覚でトレーニングに取り組むことができた。一つ、新たな点は、これまで韓国は引き出し(DL)の姿勢は中心よりも踵よりの姿勢であった。ハムストリングを主軸に活用するテクニックである。しかし、今合宿では基本的には踵よりであったが、全て踵ではなく大腿四頭筋も同様に活用するテクニックになっていた。日本チームは拳上には脚の全てを活用するスタイルで取り組んできたため、トレーニングも技術的に取り組みやすかった。

トレーニング種目について、日本チームが取り組んでいなかった種目を下記に紹介したい。

○ Push Press(つま先立ち)

説明・・・突き上げ後、踵を最後までつけず、押し続けることにより、長く下肢の力をバーベルに伝えるためのトレーニング。これにより、Dipで大きな力を生むきっかけを作ることができた。

○ Power S(セカンドをあてない)

説明・・・Pullの際、セカンドを当てないが身体の近くを通過させることがポイント。これにより、より脚と上肢の連動のタイミングを掴むきっかけを得ることができた。

○ Second S(引き上げる動作なし)

説明・・・セカンドの位置でシャフトを挟みこみ、脚と上肢の反動でスナッチを行う。これにより、瞬発性を得ることができた。

他、まだまだ工夫したトレーニングがあったが、どれもこれまで日本でも行われてきたトレーニングである。今合宿で改めて基本練習の重要性を再確認することができた。

2012年に向けての強化の中で、2年連続で強豪国、韓国にて合同合宿を行うことができた。昨年の日本女子が成果として出した結果を、今年は更に上回り、世界選手権での枠取りに繋げなければならない。その上で、今合宿で選手達の向上心、そして韓国選手との練習により、闘争心を増すことができたことは成功だったと言える。今合宿で得たことを、これまでの継続した強化に繋げ、新たなJapan Styleとして11月のパリの地で女子は4枠を勝ち取り、ロンドンでのメダル獲得を目指したい。

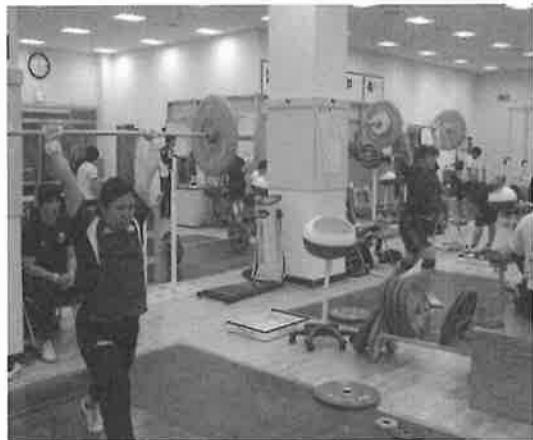
最後に、これまでの日本と韓国との交流の礎のもとに今合宿を行えたことに感謝するとともに、今後も韓国との交流を深めていき、両国の発展、強化に繋げていきたい。



トレーニング前の集合で意識の確認!!



感じをつかむために指導者も実戦。



トレーニング風景 左 橋田選手
右 嶋本選手



日本チーム &
コヤン市庁チーム & ポチョン市庁チーム



コヤン市チエコーチから指導を受ける
谷選手



ジャン・ミラン記念体育館 2階にある選手食堂でバイキング式で美味しい食事を☆

H22 年度

大学生米国合宿報告

LSUS hosts Japanese, Canadian weightlifters

1:49 PM, Mar 1, 2011 | 1 Comments



Chieri Yoshino, 20, of Japan, trains with members of her weightlifting team while visiting Shreveport to work out at LSUS. / Douglas Collier/The Times

Written by
Scott Farrell
sfarrell@gannett.com
Photo by Douglas Collier/The Times

FILED UNDER

Sports

What may have appeared to be an ordinary weightlifting workout at LSUS on Monday was anything but ordinary.

[Twitter](#)

[Facebook](#)

[Share](#)

[Email](#)

[Print](#)



The USA Weightlifting Development Center, located on the LSUS campus, was home to its second set of international lifters in a month.

Seven Japanese college students worked out on Monday. Earlier in February, a pair of top Canadian lifters came to LSUS to work out.

This international exchange has been a win-win situation for all the parties involved.

"It's a really good atmosphere for our kids," says Kyle Pierce, who heads up the USA Weightlifting Development Center.

Says Junichi Okada, the Waseda University coach. "We hope to improve the students' English ability."

Indeed, this third trip to LSUS from a Japanese contingent is different than the two previous trips.



岡田 純一／加藤 智子

大学生米国合宿 報告

2011. 2. 15~3. 9

1. 概要

本事業は大学生の選手に対し、競技力向上の一環として、系統的なトレーニングを実施するとともに、国際舞台において選手そしてスポーツに広く携わる人材としての活躍を促すため、「国際力」を養うことを目的とした。すなわち、単なる強化トレーニングだけではなく、ホームステイで現地の生活を経験させながら、英会話やトレーニング科学に関する教育プログラムも合わせて実施した。

合宿地に選定した、アメリカ合衆国ルイジアナ州シェリーブポート市のルイジアナ州立大学シェリーブポート校(以下:LSUS)は 2008、2009 年度に本会が合宿を実施し、現地の状況把握や関係者との調整を容易に図ることができていた。LSUS Health and Physical Education の Dr. Pierce 教授は国際ウエイトリフティング連盟(IWF)の Research & Science Committee 委員、およびパンアメリカンウエイトリフティング連盟副会長の要職を務めている。

2月 15 日に現地入りし、16 日～3月 7 日までの3週間にわたりプログラムを展開した。トレーニング期としては、4 月に試合を控え、準備期から試合期へ徐々に移行する時期である。そのため補強種目を中心とした内容から2種目(Snatch、Clean & Jerk)のトレーニング挙上重量を高めていく内容へと段階的に進めていった。個々の競技力に基づいて、各トレーニング種目の負荷および反復回数の設定にトレーニング期の概念を考慮した上で、トレーニングの目標設定、トレーニング内容あるいはその意図を十分理解するように促した。

同様に 2 月 16 日から 19 泊のホームステイを敢行した。各選手はそれぞれのホストファミリー宅で約3週間の生活を送った。ホストとして日本選手を受け入れてくれたのは、ウエイトリフティング選手(大学生・大学院生)、あるいは Pierce 教授の紹介者である。紹介者においては Pierce 教授自身の本合宿への強い思いを感じさせられた。例えば、体育学部生の加藤選手は LSUS 体育学部長の Winter 教授宅へ、観光ホスピタリティ学科の中野選手は、Shreveport 観光局マネジャー宅へ宿泊するなど、選手の専攻に合わせて人的交流が図れるように配慮されていた。一方、食習慣や住環境における文化の違いは、最適なトレーニングを進める上では逆効果の側面があった。朝食はシリアル(ヨーフレークなど)とヨーグルトだけといったアメリカの一般家庭に戸惑い、初日には空腹を訴える選手もいた。しかし、このような問題

も自分で意志表示し解決していくことが合宿の課題であり、指導者は(緊急対応の準備はしつつも)自己解決を第一に促した。数日後にはこれら生活面での問題は解消され、選手たちも生活のベースが掴めたようであった。

英会話は 150 分の授業を週3回実施した。7名の日本選手だけの特別クラスとして、外国人への英語指導経験の豊富な講師に依頼することができた。9回の授業であったが、全員が会話および筆記テストにおいてレベルアップを図ることができた。授業内容において、日常会話、日米の文化比較といった話題のほか、ウエイトリフティング競技で使用される用語、日常のトレーニングにおいて選手同士が交わす会話も取り上げられた。選手たちもこのような取り組みとともに、現地の選手とトレーニングする中で、コミュニケーション力を養っていくことができた。さらに、Pierce 教授および McInnis 助手の協力により、身体組成(水中体重)、身体機能測定などを体験し、「ウエイトリフティングと身体」、「オリンピズムとスポーツ倫理」といったテーマの講義を受講することで、スポーツに関する視野を広げていった。

本事業は現地のラジオや新聞取材を受け、選手もインタビューに答えている。これらの経験が選手たちの競技力向上とともに、国際的な舞台で活躍する礎になるものと確信している。(岡田純一)

2. 各選手の報告

- 合宿全体についての自己評価。
- 自身のトレーニング、英語力、生活全般について、期間中にどのような変化や成長を感じたか。
- LSUS を体験し、ウエイトリフティング競技の普及や強化方法についての感想。
- 今後のウエイトリフティングへの関わりや貢献に対する意気込み。

(1) 小西香菜(53kg 級: 関西大学 2 年)

【自己評価 70 点】練習の調子はあまり良いものとは言えなかったが、いつもとはまた違った視点からアドバイスをたくさんいただいたので良かったと思っている。それを自分のものにできるかどうかは、帰つてからの今後の練習にかかっているので、学んだことをいかして頑張っていきたい。生活面については、ホームステイを通してアメリカの生活習慣や英語に触れることができてとても良かった。また、アメリカ LSUS のウエイトリフティングの体制について実際に見る

ことができて良かった。日本とは違った体制なので、日本ももっとウェイトリフティングが多様性を持つようになればいいと思う。

今回はいつもとは全く異なる海外の合宿であるということと、自身の英語力にとても不安がありました。しかし、ホームステイや英会話の授業を重ねるたびに少しづつ理解ができるようになるの自分でも実感することが出来ました。一切日本語が使えない環境下に置かれたことで自然と成長していったように思います。最初は聞き取ることも大変だったのですが帰る頃には聞き取り、理解が出来るようになりますことが出来ました。しかし、発音や語彙をもっと勉強しておくべきだったと生活するなかで痛感させられました。

また、トレーニングではいつもとはまた違った目線から、自分のフォームや力の使い方について考えることができてよかったです。そして何よりもLSUSのウェイトリフティングの多様性には驚かされました。子供から大人、障害を抱える人々まで、またあらゆる競技の選手たちが入り込んでいました。ウェイトリフティングを競技としてだけでなくそれぞれのスタイルに合わせた目的をもって取り組んでいました。これは日本ではあまり見られない光景です。このように多くの人々に普及する環境が日本でも作れる事が出来れば良いなと私は思います。そのためには、まずウェイトリフティングを競技としてだけでなく、トレーニング・体力づくり・様々な競技の補助種目としての多様性があるものであるということ。これを知つてもらう必要があると私は考えます。そしてそのような環境、指導できる体制をつくるなければなりません。そのためには次世代を担う私たちが働きかけ、ウェイトリフティングの普及に貢献していくべきなのではないでしょうか。



また、今回のLSUSでの合宿をきっかけとしてさらに英語力の向上、そしてウェイトリフティングの普及のためビジョンを明確にしていきたいです。日本のウェイトリフティング界が益々発展していくことが出来

るよう私は貢献していくことが出来ればと思います。この合宿で経験したことは私にとって競技面、そして人生の中でも大きくプラスになりとても良いものとなりました。

(2) 吉野千枝里(58kg級;早稲田大学2年)

【自己評価70点】目標としていたFSQなどの補強の記録アップが達成できなかったことが悔いの残る部分だった。Sの新記録がでたのでこの点数にした。良いホストファミリーの人出会いて、LSUSの選手やシュリーブポートの人々も温かくとても良い経験となつた。LAや西の方にも行ってみたいと思っていたが、自然が多くてアメリカを体感するうえで、とても良い場所だと思った。子どもから高齢層、障害者までも網羅するシュリーブポートのウェイトリフティングのメジャーさに驚き感動した。

今回、LSUSでの合宿、初めてのホームステイを経験し、最初は生活からコミュニケーションまで色々な事が日本とまるで違い、戸惑いと不安がありました。ホストファミリーの方や、ウェイトリフティングの選手や学生はとても気さくで、親切に接してくれ、すぐ慣れることができました。シュリーブポートの気候もとても良く、とにかく周りのもののサイズが日本と違うことがとても新鮮でした。

言葉の方は、発音やイントネーションが日本で学習していたものと全く異なるので、言いたいことがなかなかうまく伝わらないことがありました。徐々に耳が英語に慣れてきて、言葉はつたないけれど会話を楽しむことができるようになりました。日本人は英語を沢山勉強しているにも関わらず、会話するのが難しいとされているので、勉強のための英語ではなく、話す英語をもっと学ぶべきだと感じました。

競技面においては、S83kgで一キロですが新記録を出すことができました。LUSUの選手も応援して、一緒に喜んでくれて、とても励みになりました。そしてまず学生選手に聞いて驚いたことは、ウェイトリフティングがLSUSでは一番メジャーなクラブということです。日本の競技場と違い、LSUSのウェイトリフティング場には、様々な年齢層の選手があり、子供から大人まで競技を楽しんでいるのが見受けられました。オリンピック選手のケンドリック選手も当たり前のようにとても気さくに挨拶してくれたり、子供や学生と楽しく会話をしたりアドバイスしていました。また、日本の学生のように監督から指示される受身の練習ではなく、LSUSの選手は最初にフォームを教えてもらう以外には、授業の合間など自由な時間に自分から積極的に練習をし、お互いにアドバイスしあったりしていました。

そして、LSUS では強い選手は小学生程度の年齢から競技を始めているということがわかりました。昨年、自分も出場したブルガリアのソフィア市で開催された世界ジュニア選手権大会でメダルを取ったという選手に強さの秘訣を聞いてみたところ、「9歳からやっていたらこうなった。」と言われ、またケンドリック選手も11歳から競技を始めており、まだまだウエイトリフティングがマイナー競技である日本に対し、LSUS のウエイトリフティングの普及を感じました。

また、競技場には障害者の選手もあり、ベンチプレスなど、ハンディを気にせず競技を楽しんでいました。健常者の選手が補助をしたり、皆が同じチームメイトとして活動していました。日本では、このように様々な年齢の選手などが一緒に競技をする場所がない事と、そもそもウエイトリフティングを知らないという人が多いので、学生だけで練習するだけでなく、サッカーやバスケなどの筋トレの一環としてもウエイトリフティングは有効であるということをもっと知ってほしいと思いました。ウエイトリフティングは一見地味なスポーツであり、やってみるとそこそこ楽しさが味わえる競技なので、大学や高校の練習場でももっと地域の子供たちなども一緒に練習できる環境を作ることができれば、LSUS のようにもっと多くの人にウエイトリフティングを体験してもらうことができるのではないかと思います。学生である今は、LSUS の選手に国際大会でまた再会できるように、努力し、日本の代表選手として国に競技を広めていきたいとう事と、また審判の資格を取り、現役を離れても競技に携わってみたいと考えています。今後の競技生活において、今回の LSUS での合宿はとても良い経験と糧になりました。岡田監督をはじめ、日本ウエイトリフティング協会の方々、本当に有難うございました。



(3)田島裕之(56kg級;慶應大学3年)

【自己評価80点】リフティングにしても、生活・交流についても良い日もあれば悪い日もあった。LSUSの選手から学べることは多かったが、他の日本人選手か

ら学べることも多かった。競技面では、フォームやトレーニング方法について多くの発見を得ることができた。国際交流等の面については、自分の受験英語がどこまで通用するかという認識を得た。全体として見れば得るものは非常に多かったと思う。参加をするという決断は決して間違っていたなかったと今は確信している。



今回の約3週間の合宿では週6日で練習を行い、普段は週4日で練習してきたためにこのスケジュールはハードだと思っていましたが、実際に終えてみると非常に充実した練習だったと感じます。他大、LSUS の選手達とともに練習することによって初步的なことから自分が以前全く知らなかったようなことまで学ぶことができ、改めて今合宿を参加してよかったです。今回の合宿を通して学んだことをこれから練習に生かせるよう努力していくつもりです。また、今合宿では研修色を強めるという意味合いから週3日の英語の授業が設けられており、2年間ほどんど勉強していなかった英文法などを復習できる貴重な機会でした。同時に英語は勉強し続けないといけないものだと感じました。会話においても受験英語とは大きな隔たりを感じましたが、自分にとっては今後のことを考えても非常に貴重な経験となりました。生活面でも普段と異なる環境の中で体調を崩してしまうことが多々ありましたが、現地の選手達との交流や異文化に触れられたことは長い目で見ると今合宿で最も貴重な経験だったと確信しています。最後に総括として主に3点、競技におけるこれからの練習方針の改善、ネイティブにも通じる英語を身につけるという点、異文化生活に対する理解という点について自分としても進展することができたと感じました。

LSUS では、大学の練習場でありながら小中学生や高校生、社会人、中には身体障害を抱えている人までもが練習をしていました。これは日本でも恐らくなかなか見ることができないであろう光景であり、また、ある選手は強くなる秘訣は長くこの競技を続けることだと言っていました。このような点に日本におけるウエイトリフティングの発展に繋がるヒントがあるので

はないかと思います。

今後の競技生活では前述の通り今回の合宿を通して学んだことを最大限に生かしていくことで充実した練習を続けていき、大会では満足のいく結果を残せるよう努力するつもりです。また、大学卒業後は大学院に進学する予定でまだ学生であるため競技を続けるつもりでいます。そもそも大学入学時に競技を始めたため競技経験が浅いので、修士でも自分がやりきったなど納得できるまで競技を続けるつもりです。また、大学での後輩に競技の指導などができるべとを考えています。将来的には選手としてだけでなく運営面についても関わっていけるようにしたいと思います。

(4)西中竜馬(77kg級;関西大学2年)

【自己評価 90点】LSUS のすばらしい施設や人材から多くのWLテクニックやトレーニングを吸収することができた。岡田監督・加藤監督からも刺激を頂き技術向上のアドバイスを学び、種目の記録向上に繋げることができた。LSUS での人々の出会いを大切にし、今後のWL生活の糧にしていきたいと考えている。最終日で自分の思う重量を扱えなかった事が唯一心残りであったが、すべてのプログラムを通じ今まで自分の経験したことのないトレーニングから自ら選手として成長し知識を深めたいと考えている。

海外経験、英語力の浅い私にとってこの LSUS 合宿へ不安は大きかったが、現地の人々の陽気な性格や、積極的な交流ですぐにそれは解消することができた。LSUS での生活は週3回の英会話と、週6日の練習で LSUS の学生と同じような生活を体験することができた。練習環境も大変充実しており、また練習場でも現地の人々とのスキンシップや会話があり楽しい雰囲気で練習に集中できた。食生活が日本と異なり、最初は体調を崩してしまったこともあり最後まで日本の食事がたべたくなった。同時に、このことから私たちが普段いかに恵まれた食事をとっているかを実際に肌で感じることができた。ウエイトリフティングの自分自身の成長としてはスナッチで新記録が取れたことが自分にとっての大きな成果であると考えている。コーチの先生方の的確な指導もあり、今まで以上にウエイトリフティングについて深く考えることができた。この競技の奥深さ、繊細さ、楽しさを改めて感じることができ、私にとって素晴らしい刺激となつた。

LSUS にとって、ウエイトリフティングは障害者や他のスポーツ競技者まで網羅し老若男女と問わずスポーツの楽しさや、達成感を共感できる存在であり、皆競技に打ち込む姿勢は真剣そのものであった。また、

日本よりもウエイトリフティングを楽しんで競技している姿が私にとって新鮮で印象的だったことを覚えていて。日本と比べて、メニューをこなしていく姿勢よりも楽しくウエイトリフティングを競技することに重点を置いて練習している姿勢をみて、日本も見習うことができるのではないかと私は考えている。



私にとっての大学での競技は残り2年間であり、できることを精一杯努力し、全国の舞台でも活躍できる選手を目指している。この競技を通じ今までたくさんの人との出会いを経験してきたが今回の経験以上に言葉の壁を超えお互いにスポーツの素晴らしさを共感できたことはない。競技を通じ様々な人たちとの出会いを与えてくれたウエイトリフティングに感謝している。今後もこの LSUS での経験を活かしウエイトリフティングの素晴らしさを多くの人に伝えることができればいいと考えている。

(5)中野純平(85kg級;松本大学1年)

【自己評価 60点】日々のトレーニングには真剣に取り組んだが、思うように記録が伸びることもなく、最終日には肘を少し痛めてしまった。しかし、スナッチでベスト記録が挙がり、少しづつでも伸びたので良かったと思う。普段は行わない%での回数系のメニューで身体に良く効いた。現地の選手とは良く交流できたと思う。また、ESL や普段の会話で最初よりもリスニングができるようになり、ジョークなどでも笑いあうことができた。米国での初合宿は、英語の中で練習を行ったりして、新しい感覚を感じることができた。

今回のアメリカ遠征に参加させていただき、多くの経験を得ることができました。アメリカ遠征の練習では、体をどうやって試合期に向けて調整していくかを学びました。今までやったことのない練習も多く、重量がパーセントで指定されていてメニューに沿って練習しました。最初の頃はパーセントの通り練習行うのが辛かったけれど、日が経つにつれ重量も上げていけるようになってきました。調子も上がり、最終日にはスナッチで自己新記録を挙げることができました。

また、良い経験になったのは、ホームステイを含め

日々の生活を英語の中で過ごせたことです。私は最初現地の空港での入国審査の質問にすら満足に答えられないような状態でした。しかし、毎日英語を話さなければならなく、聞き取れないと生活できないような環境で過ごしたことにより、リスニングの力が向上しました。また練習の中で日本語使用禁止の日も企画されて英会話のクラスで習った文章をすぐに使えました。ホームステイ先には小さな子供がいて、家に帰るとボードゲームで遊んだり、寝る前に本を読み聞かせてあげたりしました。大人と話す言葉より、子供の言葉のほうが聞き取りやすく積極的に遊びました。



今回の遠征で練習させていただいた LSUS には大学生だけでなく、小学生くらいの子供から一般の選手までの様々な選手が練習していました。そのため年齢が二十歳くらいでも競技歴が十年を超えるような選手がたくさんいました。LSUS の練習メニューは、週のなかで参加できる日数、レベル、試合までの期間により分かれています。選手たちが集まる時間もまちまちで一日のどこかで練習をこなせば良いとのことでした。アメリカの選手たちは競技歴が長いためか、食べるものが日本とは違うためなのか、同じ階級の選手でも体格や筋肉の付き方が私とは大きく違いました。

海外遠征に初めて参加させていただき、多くの経験ができました。アメリカで学んだ技術や調整を日本でも生かして大学で競技を頑張っていきたいです。また、大学を卒業後も日本で国際大会が開かれる際には、積極的に準備や運営に携わりたいと思います。今回は遠征に参加させていただきありがとうございました。

(6)柴田幸大(94kg 級;法政大学1年)

【自己評価80点】今回の合宿を通して思ったことは、まず他大学の選手たちと練習に取り組むことは、とても新鮮で刺激的だったということ。普段一緒に練習を組んでいる先輩はいるが、次は何 kg やるとか、この練習が終わったら次はあれをやるだろうとか、予想できてしまうので、普段とは違う人とペアを組むということが大事だとわかった。また、他大学の人たちと練習

することによって、フォームなど新しい発見がたくさんあった。例えば加藤さんのフォームを見て感じたことは、いかに軌道が近いということが大切かということだ。練習内容としては、途中で腸腰筋を痛めてしまい、満足な練習ができずとも後悔している。このことから思ったのは、湯船やサウナがいかに身体のケアに役立つかということ。ホームステイ先の家族は最初はとても少食な一家なので食事に不安を持っていましたが、日が経つにつれてそんな心配はなくなりとても良いホームステイ先であった。ティムやカイル先生、その他大勢の方、もちろん岡田先生と加藤先生にもとてもお世話になった。心から感謝の気持ちでいっぱいだ。

今回のアメリカ合宿を通して私は、いろいろな面での成長を感じることができた。まず練習に関してだが、合宿では、普段の練習とは全く違う環境で練習を行う。練習場所も異なれば、一緒に練習する相手も違う。普段一緒に練習しない人と練習することによって、違う様々な視点からウェイトリフティングを見ることができた。練習環境もアメリカということで、ボックスジャークなど、日本ではあまり見られない種目もあった。活用できるものを大学に帰っても実践したい。また、アメリカ人のウェイトリフティングに対する意欲が強く、楽しそうに練習をするのだが、その中にも、とても熱いものを感じた。自分にはまだウェイトリフティングに対する意欲が足りないと感じた。

アメリカでの生活に関してだが、最初の 3 日くらいは本当に慣れない環境での生活に加え、伝わる言語が英語しかないので、とても頭を使って生活した。ホームステイ先の家族はとても優しくしてくれて、分かりやすく、ゆっくりと喋ってくれた。日が経つにつれ、自分のリスニング能力が高まっていることに気づいた。やはり英語を勉強するには現地のネイティブの発音を聞くのが 1 番だと感じた。私は以前海外に 3 年程住んでいたが、その当時にも同じような事を思ったのを思い出した。

LSUS では、小学生から年配の方までが同じ練習場で日々トレーニングに励んでいた。私は、この小学生からウェイトリフティングを始めることがとても大事だと感じた。オリンピック出場経験もある選手や、他のアメリカの強い選手は皆、小学生時代からウェイトリフティングを始めていたと聞いている。小学生からウェイトリフティングを始めることによって、フォームが早い段階から安定するから良いのだと私は思った。わたしの母校である山梨県立日川高校にも似たようなシステムがあり、小中学生に大人や、高校生がウェイトリフティングの指導をしている。日本でも、子供たちに幼い頃からシャフトに触らせる機会を少し

ずっといいから増やしていけばよいのではないだろうか。

将来私は、この経験を活かして、日本ウエイトリフティング協会の役にたてたらと思っている。これからもっと英語を勉強し、今回の合宿で学べた点、成長できた面を活かして、国際試合など、何かしらで使える人になりたい。最後に、今回の合宿を企画してくださった日本ウエイトリフティング協会や引率してくださった先生方、金銭面で支援してくれた両親など、携わってくれた全ての人に感謝の気持ちを伝え、このアメリカ合宿を終わりたいと思う。



(7) 加藤温恭(94kg 級; 日本体育大学 3 年)

【自己評価 80 点】今回の研修合宿では、S、C&Jにおいては記録を伸ばすことができなかった。しかし、今の自分に何が足りないのか。また何が必要なのかがわかった。私にとって大学生活が残り 1 年もないで、日々努力をしていきたい。生活面では、英語が話せない私のために親切にしていただいたホストファミリーには、非常に感謝している。しかし風邪をひいてしまったので、自己管理ができなかつたことだけが残念である。

今回この研修合宿に参加して、大学でのトレーニングが、冬場のトレーニングを行っており、補助・補強を中心とした 2 種目へ繋がるトレーニングを行っていた。この合宿では、2 種目のトレーニングを中心としたトレーニングであった為、少し戸惑いと焦りがありましたが、岡田先生・加藤先生の御指導のもと、非常に充実した合宿となりました。

今回ホームステイということで、英語力が必要ではありました、私自身英語は苦手な科目でありました。

最初の一週間は、言いたいことも言えず食事なども仲間が頼む物と同じものを頼んだりしていました。英語の授業にしても、先生が何を言っているのか、何を私に伝えているのかわかりませんでした。しかし、電子辞書を使用して、私が言いたいことを伝えたりするようになってから、少しずつではありましたが簡

単な会話などは出来るようになりました。

最後の週になると、日常会話が出来るようになり、Pierce 教授やホストファミリーの方々に「英語がうまくなつたな」と褒めていただいて、自分なりに少しほは上達したと思っております。

生活全般では、ホストファミリーの方がとても優しく、英語がわからない私に親切にしていただきました。また、二週目で私は高熱を出してしまい、非常に迷惑をかけてしまいましたが、実の息子のようにしていただきとても感謝しました。

ホームステイ最終日には、ホストファミリーに日本料理を作り、楽しく食事をすることが出来、とてもよかったです。

LSUS では、幼い子供から高齢者そしてトップアスリートまで参加しており、総合型地域スポーツのようでした。多世代・多種目・多志向がこの LSUS では揃っており、練習プログラムも準備期・試合期・鍛錬期はもちろんジュニア・シニア・トップレベルと分けられていた。しかし、私自身驚いたことがある。障害のある方々が、健全の方々と同じようにプログラムを熟していた。日本では、幼いころからトレーニングを行う者がいるが、障害者の方がトレーニングを行うことはあまり聞いたことがない。その点 LSUS では、障害者を指導しながら彼らに勇気を与えていたように私は思えた。

このように他国では、性別・年代を関係なくウエイトリフティングを指導している。私は保健体育の教師を目指しております、ウエイトリフティングを指導するにあつたて性別・年代を問わず、幅広く指導したいと今回の研修合宿で感じました。



3. 合宿に参加して

○ホストファミリーとESL

7名の選手は19泊をそれぞれ違う7軒のホストファミリーとともに過ごした。ホスト宅では当然英語でなければコミュニケーションをとることもできず、選手たちは自分の知っている単語や辞書を使いながらも懸命に自分の意思をホストファミリーに伝えていた。家では、子どもたちに絵本を読んであげたり、夕飯に日本食を作ったり、日曜日には家族と一緒に出かけたりなど家族の一員のように毎日を過ごした。初めは日本人同士で固まりがちだった選手たちも、練習の前後は現地の選手と会話している時間が長くなつた。送り迎えもホストファミリーに自分の予定を伝えていたようで自分たちで交渉していた。また、最終日の別れでは涙ぐむ学生もいた。最後の夕飯はLSUSの選手たちと一緒に食べることになったのだが、日本人選手が直接お店へ行き予約をとるまでに上達し、これからも英会話を続けていきたいとのコメントがあった。



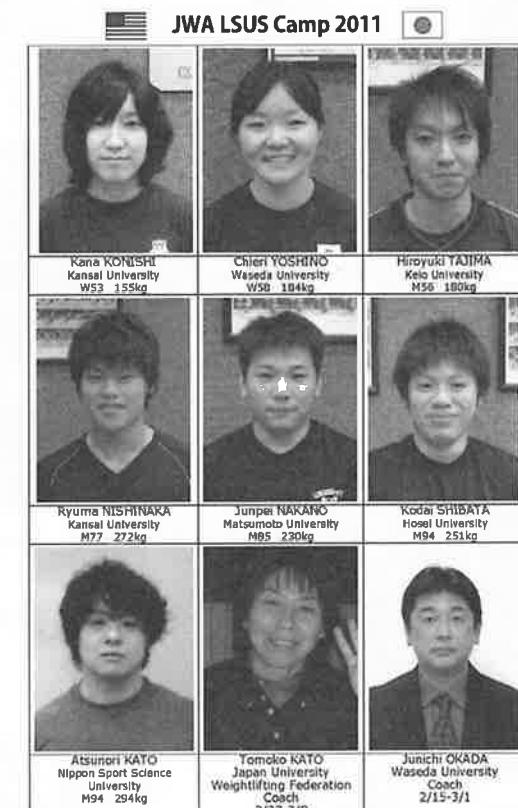
この英語力を支えてくれたのは長年ESLのクラスを担当しているベテラン講師 Ms. Patricia に7人のためだけに週3回計9回の授業をお願いすることができたことだった。授業では日常会話や日米文化のほかに、ウェイトリフティング競技において使用される用語やトレーニング用語なども取り入れた。初めは口を閉じていた学生も会話するようになり、聞くことにもだいぶ慣れてきたとの Ms. Patricia からコメントをいただいた。個人差はあるが学生達の英語力は合宿中にレベルアップすることができた。

○おわりに

今回で3回目となる学生米国合宿であった。今までの2回以上に大きな成果を得ることが出来た合宿であったと考える。競技力の強化だけでなく、「国際力」を養うことも目的とし、ホームステイで現地の生活を経験させながら、英会話やトレーニング科学に関する教育プログラムも合わせて実施した。LSUSは選手育成の拠点となっているが、同時に小学生から社会人、障害者までも網羅した多くの選手が練習を行

っている。日本国内の大学ではなかなか経験できない環境にありウェイトリフティングの多様性について考えることができた。今回の貴重な経験が今後の選手たちの競技力向上と国際的な舞台で活躍する礎になるものと確信している。

現地のシュリーブポートと LSUS では、ウェイトリフティングは一番のメジャーなスポーツであり、子どもたちのあこがれであったことを追記したい。



Special Thanks

Dr. Kyle Pierce

Mr. Timothy McInnis

Host Families

Ms. Angelita Moreno (LSUS 選手)

Ms. Joann Burnette

Mr. Sean Hutchinson (LSUS 選手)

Mr. Aaron Cunanan (LSUS 選手)

Mr. Kelly Wells (シュリーブポート観光局)

Mr. Mark Flentge (LSUS 選手)

Dr. Timothy Winter (LSUS 体育学部長)

Japanese Supporters

Ms. Takako Ball

Ms. Kyoko Frierson

このほか多くの選手、関係者にお世話になりました。紙面をお借りして御礼申し上げます。

(加藤智子)

Appendix



- ①Pierce 教授のアシリテイトレーニング
- ②バランス測定
- ③ランチタイムにはご飯(自炊)
- ④恒例の水中体重
- ⑤フラフープでコーディネーション
- ⑥才女 Moreno 選手と
- ⑦ホストファミリーと食事会
- ⑧現地サポート隊: 恒子さん来校
- ⑨英会話 Pat 先生
- ⑩Mardi Gras ペイント

平成22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19日（土）～20日（日）味の素ナショナルトレーニングセンターで平成22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。昨年度から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ています。昨年度より指導員の講習会はスタートし、本年度は9月の東京NTCで3回目の指導員養成講習会を実施しました。その講義内容を講義担当者から詳しく話を来ていただきました。

講義内容

2月19日（土）

1. 指導者的心構え・ルール・歴史など
2. 指導計画の作成について
3. 動作分析と指導方法
4. 体力トレーニング（講義及び実技）
5. 初心者への指導について（分科会）

岡本 実
小宮山哲雄
竹俣 壽郎
土黒 秀則
小栗 和成
小宮山哲雄
武井多加志

2月20日（日）

6. 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）
7. 指導員講習における実技指導
8. ウエイトリフティングの傷害
9. 指導員講習会開催に向けて

武井多加志
武井多加志
小宮山哲雄
小栗 和成
福森 繁明
小栗 和成

平成22年度 公認スポーツ指導者講師競技別全国研修会（ウェイトリフティング競技）

日程	第1日			第2日		
期日	2月19日(土)			2月20日(日)		
時間	講義 研究協議 実習	科目名 (時間)	講師 (助手)	講義 研究協議 実習	科目名 (時間)	講師 (助手)
7 : 00						
8 : 00						
9 : 00						
10 : 00						
11 : 00						
12 : 00	受付	(11:30~12:00)				
13 : 00	講義	講習会における指導内容 1 指導者的心構え・ルール・歴史など	岡本 実	昼食		
14 : 00	講義	講習会における指導内容 2 指導計画	小宮山 哲雄	講義	ウエイトリフティングの傷害 ケガの防止と障害への対応	福森 繁明
15 : 00	講義	講習会における指導内容 3 動作分析と指導方法	竹俣 壽郎			
16 : 00	講義	講習会における指導内容 4 体力トレーニング	土黒秀則	講義	指導員講習会開催に向けて	小栗 和成
17 : 00	講義	講習会における指導内容 5 体力トレーニング	土黒秀則		閉会式	
18 : 00	研究協議	初心者への指導について ウエイトリフティングの指導の 重点について	小栗 和成 小宮山 哲雄 武井 多加志			
19 : 00						
20 : 00						
21 : 00						
22 : 00						
合計時間	講義 (5 h) 研究協議 (3 h) 実習 (0 h)	合計 8 h		講義 (4 h) 研究協議 (0 h) 実習 (2 h)	合計 6 h	
宿泊の有無	宿泊なし					
運営係員	小栗 和成			小栗 和成		

平成22年度 JOC ジュニアオリンピック大会

第31回 全日本ジュニア選手権大会を終えて

埼玉県ウェイトリフティング協会
山口 稔

3月5日（土）から6日（日）の2日間に渡り、埼玉県さいたま市記念総合体育館にて第31回全日本ジュニア選手権大会が開催され、男子83名・女子51名、総勢134名の選手が参加し、春はまだ浅く寒い中での大会でしたが、会場準備から競技運営・片付けまで多くの学生、及び関係者の方々に協力を得ながら熱戦が繰り広げられました。特に、期待された女子選手の高校記録更新ラッシュ、中学記録更新が目立ち、取材に来たTV局報道関係等メディアを通じ、大きく話題性を提供できた大会となりました。

また閉会式後の表彰プレゼンターに1988年ソウル五輪・1992年バルセロナ五輪大会に出場し、男子体操競技団体銅メダリストの佐藤 寿治 様をお招きし、若きリフター達に講演を頂きました。

女子48kg級	水落 穂南	埼玉県埼玉栄高校	高校新記録	スナッチ	79kg
				トータル	173kg
女子53kg級	八木 かなえ	兵庫県須磨友が丘高校	高校新記録	スナッチ	83kg
				トータル	186kg
女子58kg級	安藤 美希子	埼玉県埼玉栄高校	高校新記録	スナッチ	81kg
女子58kg級	見附 紗莉	兵庫県三木東高校	高校新記録	スナッチ	82kg
男子56kg級	玉寄 公博	沖縄県南部工業高校	大会新記録	スナッチ	104kg
男子56kg級	高尾 宏明	九州国際大学	大会新記録	スナッチ	105kg
男子85kg級	屋良 一郎	伊良波中学校	中学新記録	スナッチ	108kg
				C&J	125kg
				トータル	233kg
男子+105kg級	村上 英士朗	興南中学校	中学新記録	スナッチ	110kg
				C&J	135kg
				トータル	245kg

最優秀選手賞 女子53kg級 八木 かなえ 兵庫県須磨友が丘高校
男子62kg級 糸数 陽一 日本大学



銅メダリスト 佐藤 寿治 様と集合写真

最優秀選手は男子62kg級系数、女子53kg級八木が受賞 56kg級玉寄 S104kg、77kg級久米 C&J160kg が大会新で優勝！！



S104kgCR、J130kg、T234kg

56kg級優勝 玉寄 公博 南部工業高校3年

身長163cm 自己ベスト S110 J131 DL160 Sq160 Mp70

<優勝の感想>

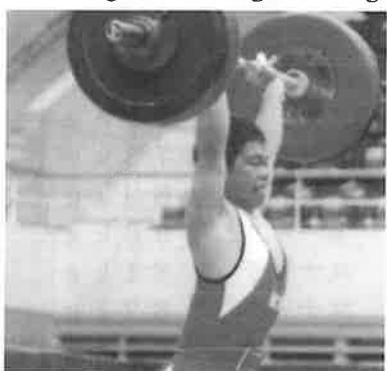
優勝してほっとしています。スナッチの108kgを失敗して悔しいです。
自己評価60点

<記録面と今後の抱負・夢は？>

将来はオリンピックを目指して頑張ります。目標は日本記録を樹立したいです。

<小学・中学のスポーツ経験は？>

中学校～テニス



S117kg、J150kg、T267kg

62kg級優勝 系数 陽一 日本大学1年

身長168cm 自己ベスト S121 J150 DL180 Sq200 Mp78

<優勝の感想> 出身校 豊見城高校

今日の自分の目標は、270kgを挙げる事だったので、その目標を達成できなくてとても悔しいです。

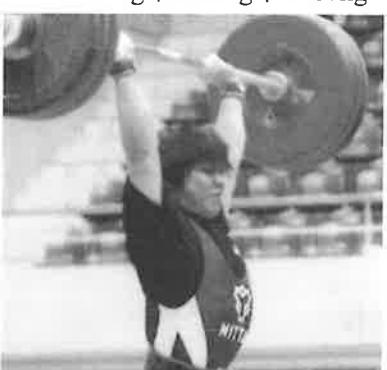
<記録面と今後の抱負・夢は？>

今年中に280kg以上を挙げ、オリンピックに出場したいです。

<小学・中学のスポーツ経験は？>

小学校～陸上

中学校～バドミントン



S109kg、J146kg、T255kg

69kg級優勝 汗 誠人 日本体育大学1年

身長160cm 自己ベスト S113 J146 DL155 Sq185 Mp72

<優勝の感想> 自己評価95点 出身校 田辺高校

スナッチで6kgの差をつけられていましたが、ジャークで逆転出来て良かった。

<記録面と今後の抱負・夢は？>

この大会でC&Jで150kgを挙げたかった。今年中にC&J 165kgを挙上します。

<小学・中学のスポーツ経験は？>

小学校～野球

中学校～野球



S130kg、J160kgCR、T290kg

77kg級優勝 久米 大輝 南部工業高校3年

身長163cm 自己ベスト S130 J162 DL210 Sq225 Mp85

<優勝の感想> 自己評価80点

まさか優勝できるとは思わなかった。今回の結果に満足せずもっと強くなりたい。

<記録面と今後の抱負・夢は？>

オリンピック選手になる。

<小学・中学のスポーツ経験は？>

特になし。

94kg級 持田(吉田高校2年)が好記録で優勝!!

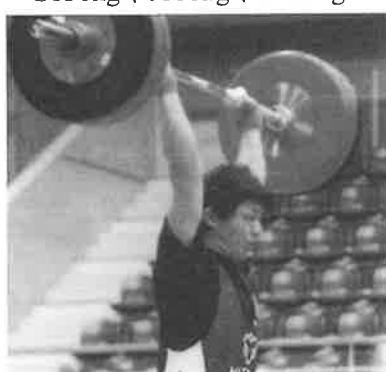
中学新記録! 85kg級屋良(沖縄・伊良波中)、+94kg級村上(富山・興南中)



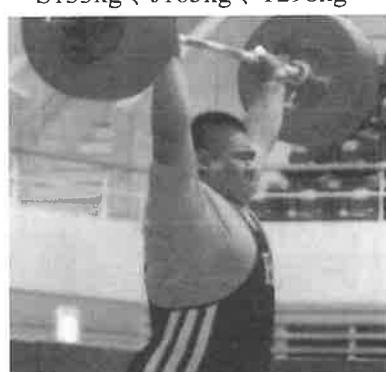
S135kg、J150kg、T285kg



S130kg、J168kg、T298kg



S133kg、J165kg、T298kg



S136kg、J177kg、T313kg

85kg級優勝 木下竜之 中央大学1年

身長178cm 自己ベスト S135 J153 DL190 Sq195 Mp81

<優勝の感想> 自己評価50点 出身校 明石北高校

怪我がなくホットしています。ジャークの練習不足を感じました。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

もっと強くなって目立ちたいです。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

中学校～ハンドボール

94kg級優勝 持田龍之輔 吉田高校2年

身長178cm 自己ベスト S130 J168 DL Sq225 Mp77

<優勝の感想> 自己評価80点 吉田高校

大学生との試合という事もあり、不安でしたがスナッチ、ジャーク共に自己新をとることができ、応援をしてくれた方々に御礼を言いたい。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

まずは補強でパワーを付けて、スナッチ、ジャークをもっと伸ばしたい。

今後の目標は、高校記録を更新すること。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学校～空手
- ・中学校～空手、バスケットボール

105kg級優勝 舟喜誠生 日本体育大学1年

身長185cm 自己ベスト S133 J165 DL200 Sq205 Mp80

<優勝の感想> 自己評価90点 出身校 前橋育英高校

自分の目標としたトータル300kg到達出来ず、素直には喜べないです。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

体重をもっと増やし、+105kg級に行き、もっと記録を伸ばし全日本A代表の基準を超えることです。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学校～野球
- ・中学校～野球

+105kg級優勝 玉城安剛 法政大学1年

身長175cm 自己ベスト S145 J177 DL220 Sq275 Mp115

<優勝の感想> 自己評価30点 出身校 小禄高校

優勝は嬉しいですが、スナッチ1本しかとれず、ジャークも最後に失敗したので良い結果ではなかった。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

全日本大学対抗戦優勝

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学校～野球
- ・中学校～

48kg級水落、53kg級八木、58kg級安藤、見附が高校新記録



S79gHR、J94kgCS、T173kgHR

48kg級優勝 水落 穂南 埼玉栄高校3年

身長 148cm 自己ベスト S79 J95 DL125 Sq125 Mp55

<優勝の感想> 自己評価50点

スナッチ3本成功し、高校新記録の79kgを挙げることができ良かった。ジャークは96kgが立つことができず、更新できなかつのが残念です。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

スナッチはフォームをかため、80kg以上できるようにする。ジャークは脚の強化をし、クリーンを100kgできるようにする。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学生～器械体操
- ・中学生～器械体操



S83kgHR、J103kg、T186kgHR

53kg級優勝 八木 かなえ 須磨友が丘高校3年

身長 152cm 自己ベスト S83 J106 DL125 Sq145 Mp48

<優勝の感想> 自己評価80点

新記録がとれてとても嬉しいです。このような大会で自己新記録がとれたことで自信になりました。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

緊張で前日眠れなかったので、もっと心が強くなりたい。
ジュニア日本新記録がとれるように頑張ります。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学生～器械体操
- ・中学生～器械体操



S81kgHR、J105kg、T186kgHS

58kg級優勝 安藤 美希子 埼玉栄高校3年

身長 155cm 自己ベスト S83 J108 DL148 Sq145 Mp58

<優勝の感想> 自己評価90点

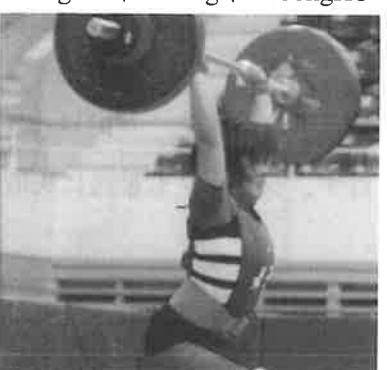
膝の手術を終え、復帰戦だったのでしっかり6本とりたかったのですがジャークの3本目107kgを失敗したので悔しい。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

スナッチの90kg、クリーン＆ジャーク116kg。オリンピック出場を目指して頑張りたい。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学生～器械体操
- ・中学生～器械体操、陸上（四種競技）



S78kg、J99kg、T177kg

63kg級優勝 高岸 冴佳 舞子高校3年

身長 157cm 自己ベスト S83 J101 DL120 Sq123 Mp48

<優勝の感想> 自己評価72点

素直に優勝できて嬉しいです。怪我で試合を半年間休んで最後の試合を先生方に見せることができ良かったです。これからも頑張ります。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

次は日本記録そして、オリンピックを目指し頑張ります。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学校～サッカー
- ・中学校～ウエイトリフティング

+75kg級今田（榛生昇陽高校2年）接戦を制し初優勝!!



S83kg、J102kg、T185kg



S87kg、J105kg、T192kg



S83kg、J107kg、T190kg

69kg級優勝 神谷 歩 金沢学院大学1年

身長160cm 自己ベスト S85 J102 DL130 Sq132 Mp55

<優勝の感想> 自己評価60点。出身校 豊見城高校

今は試合が終わってホットしています。全日本ジュニア大会に優勝できて大変嬉しいです。しかし、記録的にはまだまだなのでもっと記録を伸ばしていきたいです。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

もっと考えた練習をして成功率を高くし、海外の試合に多く出場できるように頑張りたいです。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学校～新体操・バレー・ボール

75kg級優勝 藤田 真奈美

自衛隊体育学校

身長159cm 自己ベスト S92 J112 DL145 Sq156 Mp59

<優勝の感想> 自己評価90点。出身校 淡路高校

言葉にならないほど嬉しいです。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

次は、世界ジュニア大会に向けて頑張りたいです。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学校～サッカー、柔道
- ・中学校～ソフトテニス

+75kg級優勝 今田 千弘 榛生昇陽高校2年

身長170cm 自己ベスト S84 J107 DL157 Sq150 Mp60

<優勝の感想> 自己評価は85点

体調は万全ではありませんでしたが、逆に一つ一つの試技が集中できました。

<記録面と今後の抱負・夢は?>

スナッチ90kg、ジャーク112kg。3月下旬の全国選抜に向けて頑張りたい。夢はオリンピック出場です。

<小学・中学のスポーツ経験は?>

- ・小学校～野球
- ・小学校～バレー・ボール

S83kg、J107kg、T190kg

2011世界ジュニア選手権大会日本代表 (マレーシア・6/30～7/7)

<男子>

56kg級高尾 宏明	九州国際大学2年
62kg級玉寄 公博	日本大学1年
62kg級糸数 陽一	日本大学2年
77kg級久米 大輝	金沢学院大学1年
77kg級山本 俊樹	日本体育大学2年
94kg級持田龍之輔	吉田高校3年

<女子>

48kg級水落 穂南	平成国際大学1年
48kg級糸数加奈子	金沢学院大学1年
53kg級八木かなえ	金沢学院大学1年
58kg級見附 紗莉	早稲田大学1年
69kg級神谷 歩	金沢学院大学2年
75kg級藤田真奈美	自衛隊体育学校

2011年 韓国遠征合宿(男子)

2011. 3. 8~24 大韓民国

【練習場所】

ソウル市 (韓国体育大学)
コヤン市 (ジヤンミラン体育館)

ソウル市 (テヌンナショナルトレーニングセンター)

男子監督 稲垣 英二



(韓国体育大学練習場にて中央はお世話になった大学内のトレーナー)

今合宿は、現在日本が進めているナショナルトレーニングシステムの一貫指導教本に大きく影響を与えた韓国の技術習得、記録の向上に繋がるカギを掴むために実施した。前回の北京オリンピックで2個の金メダルを獲得した韓国の中でも金メダル獲得の2選手を指導した経験のある韓国体育大学のヨンドンチュル氏のもとで、トレーニング方法は勿論、各選手の弱点を見抜き強化につなげていくところは大変参考になった。

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で構成した10名で実施し、基本の練習スケジュールは日本で作成したもので行ったが、ヨンドンチュル氏に意見をいただきメニューを訂正する箇所もあった。なお同氏は精力的に日本選手の指導にもあたっていただき選手も新たな発見があったようである。

また韓国代表チームが練習をしているテヌンナショナルトレーニングセンターでの合同練習にも参加し、世界トップクラスの実力を誇る選手たちとの技術的、肉体的な比較が十分できたことも今後の強化に繋がる収穫であった。

トレーニングについては、スナッチ、クリーン＆ジャークにおいて拳上の瞬間における最も効率の良い角度や部位の練習が多く感じた。基礎筋力的には日本チームも全体的に強化が進んできているが、拳上のポイントになる箇所で姿勢を崩してしまう選手が多く、その点で指摘を受けることが多かった。

指導者においても、選手においても共通の認識を持ち、目的達成のための活気ある練習を継続していることを強く感じ、今後の競技力強化に繋げるべく参考になる点を多く得ることができた。

【 指導者 3名 選手 10名 】

指導者	監 督	稻垣英二	警視庁
	コーチ	堀越典昭	自衛隊体育学校
	コーチ	宮城寿子	日本ウェイトリフティング協会
選 手	56kg 級	山田政晴	群馬綜合ガードシステム
	56kg 級	越智一平	自衛隊体育学校
	56kg 級	糸数陽一	豊見城高校
	62kg 級	五百蔵正和	大阪市信用金庫
	62kg 級	糸数陽一	豊見城高校
	69kg 級	新谷義人	金沢学院大学職員
	69kg 級	金城聖丸	平成国際大学
	77kg 級	本間智也	自衛隊体育学校
	77kg 級	武市 樹	(株)かね善
	+105kg 級	太田和臣	九州国際大学職員



(韓国料理を満喫)



(日韓の指導者、左がヨン氏)

現在の韓国スタイル(拳上技術)で最も重要にしている項目について(ヨン氏)

最重要ポイント	スクワット	深くしゃがみこんで立ち上がる時の力のポイントは股関節回り。股関節を起点に臀部(尻)を先に上げていく。(いかに早く尻を上げていくか)
		これはヨーロピアンスタイルも同じこと。(ロシア、トルコ、アルメニア、ベラルーシ等の強豪国の試合時の練習風景(Sq 種目)を観察するとよく解る。)
第2ポイント	キャッチ	ハングから一発でキャッチに入る練習。キャッチでフーフー息を吐きより深い座りの練習。
		日本スタイルはキャッチしてから深く座る2段階の動作をしている。1つの動作で深いキャッチに入ることを習得する必要がある。
第3ポイント	ストレートアーム	Pull 時に肘が曲がっていては力が伝わらないだけでなく素早い動作が出来ない。
第4ポイント	ハング種目	ハング種目を行うときは必ずスタンディング姿勢(直立状態)をとつてから毎回行う。またハングの姿勢で腹部に意識を入れること。
		<ul style="list-style-type: none"> ・スタンディング姿勢を一度とることで Pull 時にもしっかりと身体を伸ばす意識が入る。 ・前方向への Pull up 防止に繋がる。 ・スタンディング姿勢を一度とることで肩の位置が定まる。身体後面の強化に繋がる。
その他ポイント	フックグリップ	フックグリップにおいて重要なことは人差し指と中指で親指をプッシュするように握る。この3本の指が重要である。五指全てで握ろうと意識すると結果としてこの重要な3本の指への力が拡散してしまい、滑る等の不具合が生じることになる。

2011年・第23回女子・第42回男子アジア選手権大会

中華人民共和国・安徽省
2011年4月9日～18日

● 選手団

男子	監督	稻垣英二	(東京都:警視庁)	女子	監督	三宅敏博	(埼玉県:自衛隊体育学校)
	コーチ	堀越典昭	(埼玉県:自衛隊体育学校)		コーチ	小畠直之	(千葉県:順天堂大学大学院)

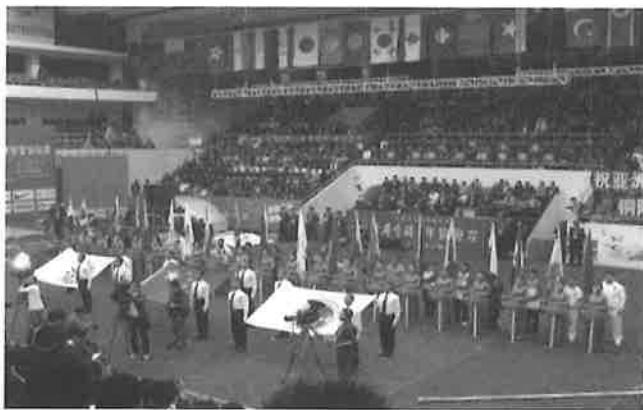
選手

77kg	武市樹	(大阪府:(株)かね善)
105kg	白石宏明	(福岡県:九州国際大学)
+105kg	太田和臣	(福岡県:九州国際大学職員)

選手

63kg	橋田麻由	(石川県:金沢学院大学職員)
69kg	谷綾野	(埼玉県:自衛隊体育学校)
75kg	今鉢一恵	(埼玉県:自衛隊体育学校)
+75kg	嶋本麻美	(石川県:金沢学院大学職員)





開会式



旗手 小畠 コーチ



男子 稲垣 監督
堀越 コーチ

女子 三宅 監督
小畠 コーチ



嶋本 麻美 今鉢 一恵
橋田 麻由 谷 綾野



太田 和臣 白石 宏明 武市 樹



女子団体2位

★ 77 kg級 武市 樹 (株)かね善) 大会結果 Total 301 kg 第 5 位

S1	O/x	S2	O/x	S3	O/x	J1	O/x	J2	O/x	J3	O/x
130 kg	○	135 kg	○	138 kg	○	163 kg	○	168 kg	×	168 kg	×



◎ 試合目標

自己ベストの更新、上位入賞。

◎ それまでの取り組み

デッドリフトなどのパワー付け、ジャークの修正。

◎ 試合内容と課題

スナッチは、自分のリズムに乗り、挙げることができた。ジャークは、さしでの失敗が続いてしまった。今後は、スナッチ、ジャークのセットを重ねて、成功率を上げていきたい。

◎ 感想(全体を通して)

大会までの調整がスナッチは良かったが、ジャークが上手くできていなかった。練習を重ね、コンスタントに取れる重量を上げて行きたいと思います。

★ 105 kg級 白石 宏明 (九州国際大学) 大会結果 Total 0 kg 失格

S1	O/x	S2	O/x	S3	O/x	J1	O/x	J2	O/x	J3	O/x
140 kg	×	140 kg	×	140 kg	×	190 kg	×	190 kg	○	197 kg	○



◎ 試合目標

ジャークで200kg以上挙げる。

◎ それまでの取り組み

デッドリフトの強化。

◎ 試合内容と課題

デッドリフトの強化は成功したが、セカンドへ繋がらなかつた。また、初めてスナッチを3本失敗して、ジャークの1本目まで響いてしまった。メンタルの強化をして行きたい。

◎ 感想(全体を通して)

今回スナッチで3本失敗して、すごく申し訳ないと思っています、この失敗を機に海外でも通用する選手になっていきたいと思います。

★ +105 kg級 太田 和臣 (九州国際大学職員) 大会結果 Total 393 kg 第 4 位

S1	O/x	S2	O/x	S3	O/x	J1	O/x	J2	O/x	J3	O/x
175 kg	×	175 kg	○	180 kg	○	205 kg	○	213 kg	○	221 kg	×



◎ 試合目標

400kg以上を挙げること。

◎ それまでの取り組み

差しの改造をしてきた。

◎ 試合内容と課題

練習で筋トレの量を増やして、フォームの改造を去年1年やってきました。

◎ 感想(全体を通して)

スナッチの1本目を振りまわしたり、ジャークの3本目、足を戻す時に落とすなど、丁寧な重量挙げをして行きたい。

★ 63 kg級 橋田麻由(金沢学院大学職員) 大会結果 Total 200 kg 第3位

S1	O/x	S2	O/x	S3	O/x	J1	O/x	J2	O/x	J3	O/x
85 kg	○	88 kg	○	90 kg	○	105 kg	○	108 kg	○	110 kg	○



◎ 試合目標

全日本選手権大会に繋がる試合をすること。

◎ それまでの取り組み

確実に2本目までの重量を取ることを意識しました。

◎ 試合内容と課題

試合内容は、6本成功することができ良かったです。それでも前の記録から程遠いので、これから記録を伸ばしていきたいです。

◎ 感想(全体を通して)

私の一番の課題は、少しでも怪我を良くして、補強に取り組むことです。そして、種目で重量を扱い、重量慣れをしていかなければならぬと考えています。ありがとうございました。

★ 69 kg級 谷綾野(自衛隊体育学校) 大会結果 Total 217 kg 第3位

S1	O/x	S2	O/x	S3	O/x	J1	O/x	J2	O/x	J3	O/x
93 kg	○	96 kg	○	98 kg	×	118 kg	×	121 kg	○	123 kg	×



◎ 試合目標

スナッチ、ジャーク共に日本記録の更新。

◎ それまでの取り組み

上体の強化、引き出しの固定。

◎ 試合内容と課題

スナッチ、ジャーク共に3試技目に日本記録に挑戦し、失敗した。練習がそのまま試合での結果となつた。練習での成功率を上げ、試合に繋げて行きたい。

◎ 感想(全体を通して)

股関節の怪我があり、メニューを変更したり補強ができなかつたりと万全の状態で臨めた試合ではなかつた。だが、日本記録更新を目標に、上体の強化など自分の課題を見つめ直し誰よりも練習してきたので、結果を出せなかつたことが本当に悔しい。まずは怪我を治し、補強種目をしっかりとしたい。そして、競ってメダルを取れるように強くなりたい。

★ 75 kg級 今 錐 一 恵(自衛隊体育学校) 大会結果 Total 217 kg 3位

S1	O/x	S2	O/x	S3	O/x
100 kg	x	100 kg	○	103 kg	x

J1	O/x	J2	O/x	J3	O/x
117 kg	x	117 kg	x	117 kg	○



◎ 試合目標

全日本に繋がるような試合内容にしたい。記録も同様。

◎ それまでの取り組み

今年に入ってたくさん合宿を組み練習では記録も少しずつ上がってきていた。

◎ 試合内容と課題

両種目共に1本ずつの結果に終わり、ジャークでは3本目に取る結果になってしまった。 Prattに立つと、いつもの動きと違う動きになりメンタルの弱さが出てしまった。今後はメンタルの強化を図り、しっかりと1本目を取って試合の流れをつかめるようにしたい。

◎ 感想(全体を通して)

順位の結果としては3位に入る事ができたが、1位との差も大きくあり、納得のいく結果を出せなかつたのは悔しかつた。調整や練習で調子を上げてきていたのに発揮できなかつた。他国の選手を見てもフォームの安定性や試合に対する集中や意気込みは見習うものがあり、今後の課題が更にはっきりとした試合だった。

★ +75 kg級 嶋 本 麻 美(金沢学院大学職員) 大会結果 Total 247 kg 第 4 位

S1	O/x	S2	O/x	S3	O/x
105 kg	x	105 kg	○	108 kg	○

J1	O/x	J2	O/x	J3	O/x
135 kg	○	139 kg	○	143 kg	x



◎ 試合目標

全日本に繋がる試合をすること。

◎ それまでの取り組み

補強メインの練習や上体のトレーニング。

◎ 試合内容と課題

今回の試合では、全日本に繋がる試合をすることが目標でした。しかし、課題であったC&J140kg以上という目標重量をできなかつたことで、同じ課題が残りました。

◎ 感想(全体を通して)

何もかかっていない試合ではありましたがあつたが、最後の1本で勝負できなかつたことが、自分の最大の課題になりました。決してしてはいけない失敗をしてしまい悔しい気持ちでいっぱいでした。

全日本では、今以上に力をつけ、トータル260kg以上を目指して頑張ります。

ありがとうございました。

総評

【男子】

男子チームは、今年の11月に行われる世界選手権大会代表候補の中で減量を伴わない選手3名を選考し、国際大会の経験を積むことと、自己記録の更新を目指して挑んだ。

77kg級に出場した武市は、スナッチは3本すべてを成功し今シーズンの最高記録をマークした。ジャークではスタート重量の1本で終わったが混戦中5位と健闘を見せ、海外でも充分に発揮できるという自信をつけた。

105kg級の白石は若手選手であり、記録を伸ばす攻めの試合を課題として挑んだが、スナッチで普段難なく挙げている重量を3本連続で失敗し失格となった。ジャークにおいては197kgの大学記録を更新することができた。それだけにスナッチの失格が悔やまれる。

+105kg級の太田は世界選手権大会でオリンピック枠取りのカギを握る選手である。スナッチは2本成功の180kgで銅メダルを獲得。ジャークでは1本目、2本目を確実に成功し、3本目トータル400kg突破を目指し221kgに挑戦するも、最終姿勢の挙上で静止しきれず惜しくも失敗した。

【女子】

今大会の狙いは、メダルの獲得はもちろんあるが、重要なところでは11月に開催される世界選手権大会に向けての1段目のステップとして、記録面で世界ランキングを上げることであった。しかし、今大会の女子チームの結果はランクアップが図れた選手は1名に留まり、3名のメダル獲得者はでたものの、内容面での目的を充分に果たすことができなかった。

63kg級の橋田はもともと58kgの選手であるが、減量があるため、今大会は負担を避けるため、階級を上げて出場した。調整段階から順調な仕上がりをみせ、試合でも全ての試技を成功させ、スナッチ、ジャーク、トータルにおいて銅メダルを獲得した。

69kg級の谷は今大会の目標はトータル221kgへの挑戦の記録であり、日本記録への挑戦でもあった。結果、3本目共に失敗しランクアップを図ることができなかつた。ジャーク、トータルにおいて銅メダルを獲得した。

75kg級の今鉢は調整段階では今までにないほど、順調な仕上がりをみせ、95%を超える練習でも常にトータル220kg以上を挙げてきていた。しかし、大会のアップ時は順調だったものの、競技場に上がった途端に動きが変わり、本来のパフォーマンスを発揮することができなかつた。スナッチ銀メダル、トータル銅メダル獲得した。

+75kg級の嶋本は、今大会では142kg以上を挙げることを目標に設定してきた。大会では、得意のスナッチで1本目を失敗し、その影響から、最後まで波に乗ることができず、目標としていたジャークでの142kg以上の記録を出すことができず、4位という成績であった。



63kg級 橋田 麻由 選手
スナッチ 銅メダル
ジャーク 銅メダル
トータル 銅メダル



69kg級 谷 綾野 選手
ジャーク 銅メダル
トータル 銅メダル



75kg級 今鉢 一恵 選手
スナッチ 銀メダル
トータル 銅メダル



+105kg級 太田 和臣 選手
スナッチ 銅メダル

第2回世界ユース選手権大会

関西大学監督 橋本建郎



第2回の世界ユース選手権大会はインカ文明発祥の地ペルー共和国のリマ市で5月8日から14日の期間開催された。今回は南米のペルー開催という事でペルー近辺の国々の参加が目立った。アメリカを始め、地元ペルー、メキシコ、コロンビア、ブラジル、チリ等、第一回の時は選手派遣が殆どなかった国々が人数を増していた。アジア勢では中国、トルコ、台湾、が10人以上、又、ロシアもフルエントリーの参加であった。韓国、フィリピン、インドネシア、インド、ベトナム等は不参加であった。結局34カ国（男子117名、女子87名）計204名の参加であった。

ペルーのリマ市は思っていた以上に綺麗で清潔感溢れる町で、人々も、気質が日本人と良く似ている印象で、少しあはにかみやで、照れ屋でおとなしい感じの国民性であった。試合が終わった後、日程の合間にリマ市内の世界遺産の建築物を見て回ったが、重厚で歴史を感じる建物が多く有り、又、大統領府の閲兵式を見ることが出来感動した。今回が初めての海外遠征であった河島先生が大変良く動いてくれ、私としては大いに助かりました。この場を借りてお礼申し上げます。

競技結果については紙不足と共に即時 IWF のホームページに記載されるという事で最終日まで配られなかった。



69kg級白草翔太 S110, J130, T240 22人中12位。



85kg級田中太郎 S125, J145, T270 13人中 9位。

今回は移動時間が24時間と、全員がそれだけで疲れた様子であると共に、食事が日本食とは全然違い油っこい物が朝から出て来るので選手は食欲をなくして体重を落とした結果になりました。リマ市内で純粋の日本料理店を見つけたのが、白草の出番が終わった夜でした。その時は白草、田中両選手はどちらも二人前の料理を平気で平らげたのには驚きました。もっと早く見つけてあげればと後悔しております。

現地での練習は現地時間5月8日から始め、9日には白草がスタート重量までさわり、田中は翌10日にスタート重量まで挙げた。

総評としては、中国、ロシアの強さが際立っていた印象です。ユースで有りながら、日本トップクラスに匹敵する選手が何人も居たことが驚きである。身体自体はそんなに大きくなく、脚もそんなに太くないが、広背筋が発達していたのが印象的であった。我々、監督・コーチは世界のユースの強さにはビックリしたのと同時に井の中の蛙に終わらない様、常に世界を見つめて戦って行こうと決意を新たにした。

第1回の世界ユースは男子4人女子6人の参加だったと思いますが、今回は男子2名だけの参加で寂しい感じがしました。競技に参加出来る実力の選手がいなかつた事も有ると思いますし、経費の事も有ると思いますが、一人でも多くの若い選手を派遣できる様、我々指導者も含め、選手達にも頑張って欲しいものである。

★感想 大阪産業大学付属高校3年 69kg級 白草 翔太

4度目の国際大学で初めての世界大会でしたが、そんなに緊張はしませんでした。現地に着いてから、食事や環境から体重が1.5kgほど落ちてしまい、S110、J130kgに終わってしまい残念でした。日本に帰って体重と記録を増して、次の大会に頑張っていきたい。

★感想 水島工業高校3年 85kg級 田中 太郎

今回の大会は、初めての国際大会で、長時間飛行機に乗って疲れ、体重も減ってしまいましたが、試合は楽しんでやることが出来ました。スナッチでは自己ベストをとる事ができて良かった。今回の大会でいろんな事を学ぶことが出来ました。

★感想 水島工業高校教諭 河島 隆行

この大会が本当に17歳以下の大会なのかというくらい、外国人選手のレベルの高さに驚かされた。今回2名の選手が出場したが、移動距離の長さや、慣れない食事などでベストコンディションで臨めず悔いが残りましたが、この経験を今後に活かし、世界で活躍できる選手の育成を目指して指導していきたい。

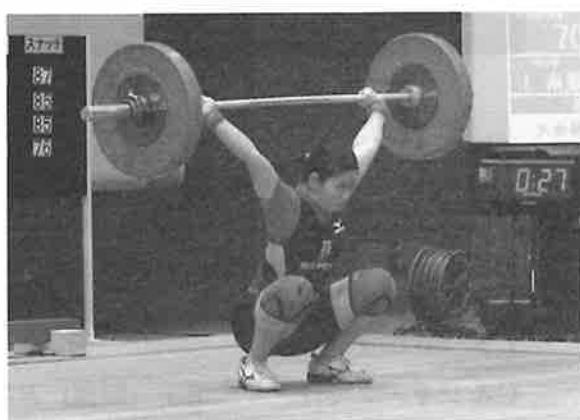
平成 23 年度
第 57 回全日本学生ウェイトリフティング個人選手権大会
第 23 回全日本女子学生ウェイトリフティング選手権大会

普及委員 上田 貢



第 57 回全日本学生個人選手権大会・第 23 回全日本女子学生選手権大会が 5 月 13 日から 15 日の 3 日間にわたり、大阪府羽曳野市はびきのコロセアムで開催されました。

本大会は、3 月 11 日に発生した東日本大震災後、本競技として最初の全国大会となり、前年度より 47 名多い 134 名（男子 94 名、女子 40 名）の参加者があり各階級で熱戦が繰り広げられました。



女子 48Kg 級

1 年生の糸数加奈子選手（金沢学院）が
スナッチ、C & ジャーク、トータル全て
に大会新記録を樹立し優勝した。

女子 53Kg 級

具志堅美沙希選手（金沢学院）と八木かなえ選手（金沢学院）と一騎打ちとなった。

具志堅選手がスナッチで 83kg の大会新記録を挙げリード、86kg の大学新記録にも挑戦したが惜しくも失敗した。C & ジャークで八木選手が逆転し、トータル大会新記録を樹立して優勝した。



女子 58Kg 級

吉野千枝里選手（早稲田）が、スナッチ、C & ジャークの全試技に成功し、全てに大会新記録を樹立し優勝した。

女子 63Kg 級

高岸冴佳選手（早稲田）がスナッチ 81kg でリードしたが、松本潮霞選手（早稲田）が C & ジャークで 101kg を挙げ逆転優勝した。



女子 69Kg 級

柿沼沙苗選手（平成国際）がスナッチ、C & ジャーク、トータル全てに大会新記録で優勝した。

C & ジャークでは、今永選手（関西）と尾崎選手（関西）も大会新記録を樹立した。

女子 75Kg 級

仲村理奈選手（金沢学院）がスナッチ、トータルで大会新記録を樹立し優勝した。

2位の嶋本選手（金沢学院）もトータルで大会新記録を樹立した。



女子+75Kg 級

永井恵理選手（九州国際）がスナッチのリードを守り優勝した。山寄選手（立命館）は、C & ジャークで 100kg に成功したが一歩届かず 2位となった。

男子 56Kg 級

東門勇将選手（法政）と赤嶺選手（九州国際）がスナッチ 100kg で並んだが、東門選手が C & ジャークで 133kg に成功し優勝した。

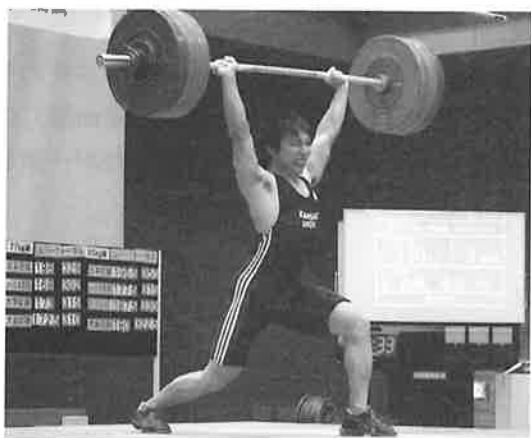


男子 62Kg 級

糸数陽一選手（日本）がC & ジャークで 150 kg の大会タイ記録に成功、2位に 23kg の差を付け優勝した。155kg は惜しくも失敗した。

男子 69Kg 級

金城聖丸選手（平成国際）が安定した力を見せ優勝した。



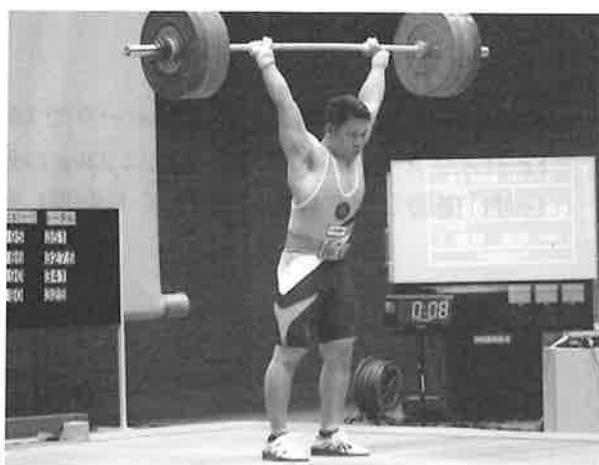
男女女子 77Kg 級

白草竜太選手（関西）は、スナッチで 135kg C & ジャークで 170 kg を挙げ優勝した。
白草選手は、2年振り2回目の優勝となる。

男子 85Kg 級

木下竜之選手（中央）がスナッチで 135kg に成功し2位と 10kg 差をつけ、スナッチの貯金を守り優勝した。

C & ジャークで安達選手（早稲田）、久米選手（金沢学院）が激しく追い上げたが届かなかった。



男子 94Kg 級

高田侑弥選手（平成国際）と多和田選手（名桜）との優勝争いとなつたが、高田選手がC & ジャークで逆転し優勝した。

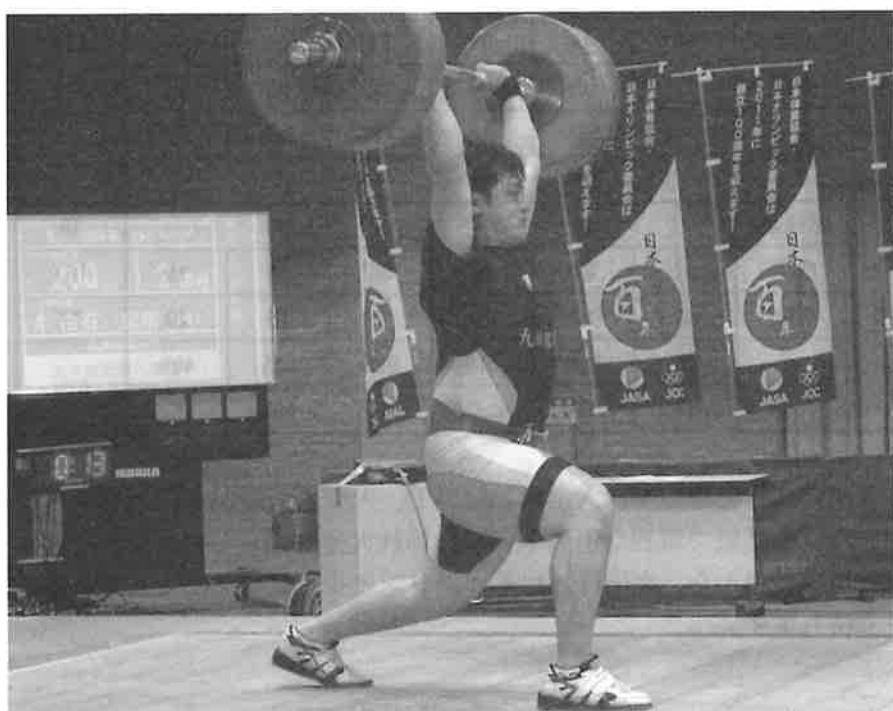
男子 105Kg 級

白石宏明選手（九州国際）は、C & ジャークで4月に行われたアジア大会で樹立した 197kg を 3kg 上回る 200kg の大学新記録に成功し、2位に 48kg の大差をつけ優勝した。

白石選手は、3年連続3回目の優勝となる。



C&ジャーク200kg 大学新記録



男子+105Kg 級

長谷川康選手（法政）と鈴木選手（日本体育）との争いとなつたが、長谷川選手がスナッチの 10kg リード守り優勝した。

最優秀選手男子には C&ジャークで大学新記録を樹立した 105Kg 級の白石宏明選手（九州国際）が昨年に続き 2 年連続で受賞、女子は、 53Kg 級で大会新記録を 6 つ樹立した八木かなえ選手（金沢学院）が選ばれました。

全般的な試合内容については、新記録は多数樹立されたものの、随所でかけひきによる重量変更が目まぐるしく行われ、結果的に失敗してしまうと言う場面が多くありました。過度のかけひきによる重量変更等は、試技のタイミングや心理的な面に大きく影響を与え、自己の試技パターンを崩すことがあるのでは無いかと思われます。かけひきも大切な作戦ではありますが、しっかりと自分を見失わぬ試技に挑めることが、最終的には良い結果につながるのではないかと感じました。

スナッチと C&ジャークの試技内容を以下の表にまとめてみました。

	スナッチ	C&ジャーク			合計	
		1	2	3		
男子	試技数	81			79	
	成功	60	43	37	61	44
	失敗	21	38	44	18	35
	成功率	74%	53%	46%	77%	56%
女子	58%			55%		
	試技数	39			39	
	成功	31	27	20	36	24
	失敗	8	12	19	3	15
成功率	79%	69%	51%	92%	62%	49%
	67%			68%		

大会を終え、3 日間の試合を通して、大学新記録が 1 、大会新記録が 40 （男子 3 、女子 37 ）と多数の新記録が樹立され、各階級で熾烈な優勝争いが行われ大変すばらしい大会となりました。

今大会で活躍した選手の中から、来年行われるロンドンオリンピックに一人でも多く出場し活躍する選手が出ることを期待します。

第29回 全日本マスターズウエイトリフティング競技選手権大会

岡山県WL協会

平成23年3月に発生した「東日本大震災・福島原発事故」の影響が残る中、多くのスポーツ大会が中止・延期の事態となり、今大会の開催さえも危ぶまれましたが、平成23年6月9日（木）から12日（日）の4日間、37の都道府県から186名の選手が参加し、8年ぶり2度目の会場となった、岡山県倉敷市で盛大に開催されました。

大会開催事務局の岡山県WL協会としては東日本の危機的状況を考え、特例として大会参加の申し込みから受付まで最大限の猶予と、配慮をすることとしました。現に福島県からは、大会要項等が届かないとか、他県からも事務局が津波で・・・との連絡も有りました。設定していた締め切り日後も、数名の方々から「要項が届かなかつたが参加したい」との連絡が入る状況でしたが、日本WL協会・マスターズ委員会と連絡・協議の上、希望者全員の参加を認めることができました。日本WL協会・マスターズ委員会の役員の方々の心の広さに感謝です。

大会は参加者増を見込んで、今回初めて前日の午後から緒会議と開会式を行う4日間の日程と、40秒ルール（連続試技1分40秒）の採用を試みました。9日15時からの日本マスターズ委員会に續いて行った審判・監督会議では「東日本大震災」で亡くなられた方々に「靈安らかに」と黙祷を捧げ、被災されました方々には一日も早い復興をと出席者全員で祈りました。また、期間中会場には「義援金箱」を設置し皆様の善意を募りました。この募金は大会後、日本WL協会に届けさせていただきました。

9日17時30分からの開会式では、日本マスターズ委員会委員長「米田 出」様の開会宣言の後、岡山県を代表し「小山 隆次」選手が「日本が大変な状況の中、今こうして試合の出来ることに感謝し、精一杯の試技を行います」と、力強い選手宣誓がありました。



10日（金）大会1日目

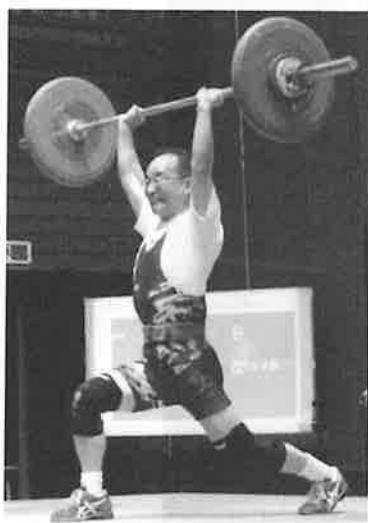
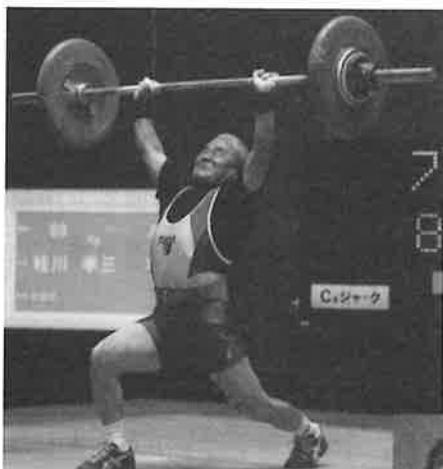
いよいよ競技が開催されましたが、「晴れの国 岡山」とは言え、6月はやはり梅雨です。期間中天候には恵まれませんでしたが、幸い会場内はちょうど良い気温となりました。

最初のカテゴリーA 3～A 1は、今大会最高齢81歳の木村選手（東京）・中島選手（大分）のお二人を含め30名の選手がエントリーし、年齢を感じさせず、肘の曲がりも何のその！！大変元気な大先輩方の1試技、1試技に場内が見とれていました。

カテゴリーBは、18名がエントリー。62／69／77kg級は、激しいメダル争いが展開されました。ここで樹立されたマスターズ日本新記録は3名計5種目。

女子全カテゴリーは、7名のエントリーで（1名棄権）、マスターズ常連の岩永選手（山梨）・宮田選手（埼玉）の美しいフォームとダイナミックなリフティングに拍手喝采でした。共に大会新記録やタイ記録を樹立され、会場に一瞬の安らぎと華をくださいました。

カテゴリーCは最も参加者が多く、56／62／69の3階級に23名のエントリー。各階級とも3位のメダル争いが壮絶で、C & J種目になった途端、セコンド陣がトータルの計算をしていました。まるでインターハイの選手控え場の光景でした。



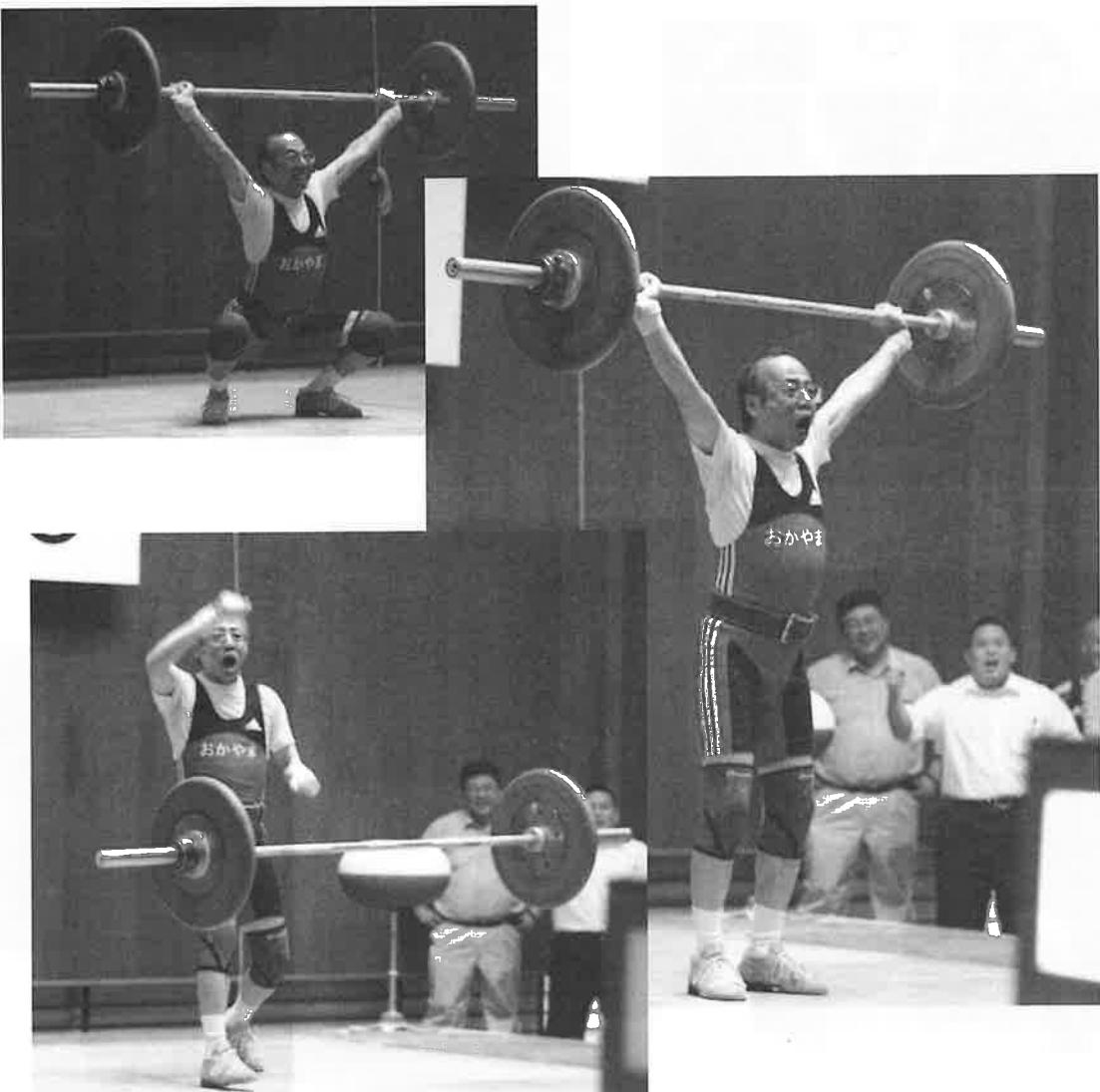
11日（土） 大会2日目

カテゴリーC 77／85／94／105kg級は、17名のエントリー。特に77kg級の1位・2位と3位・4位は数キロを争う良ゲームとなりました。結局C&J種目マスターズ日本新記録を樹立した、荒井選手（北海道）が逆転の金メダル。

カテゴリーDは、18名のエントリー。岩手県からも工藤秀人選手が元気に参加され、85kg級3キロ差で敗れたものの、みごと銀メダル！おめでとうございました。

カテゴリーEは、17名のエントリー。56kg級に、地元岡山の牧野選手が出場。マスターズ日本新記録への挑戦には、今大会の最高潮の応援と声援の中、みごと新記録を樹立されました。「生徒・教え子達への最高のプレゼントが出来ました。」とご本人。

カテゴリーFは、18名のエントリー。原発事故を気にしながらも、福島県から清野選手が「お世話になります」の挨拶に大会参加。105kg級で、安定したリフティングで金メダル。がんばれ日本！！

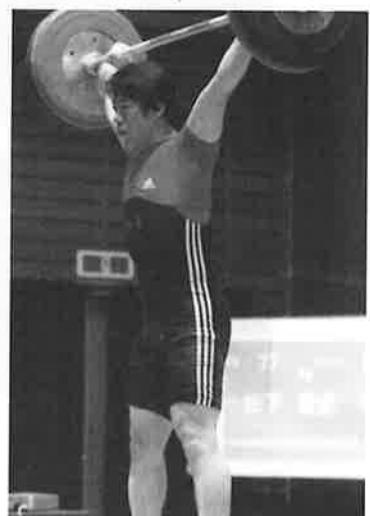
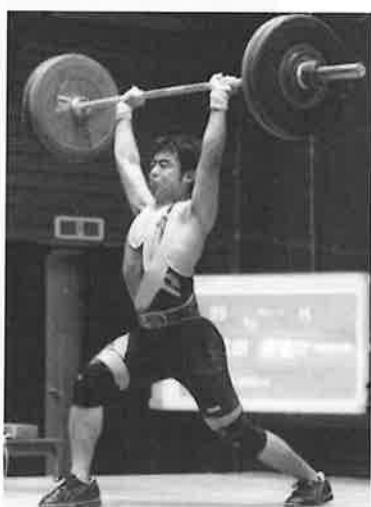
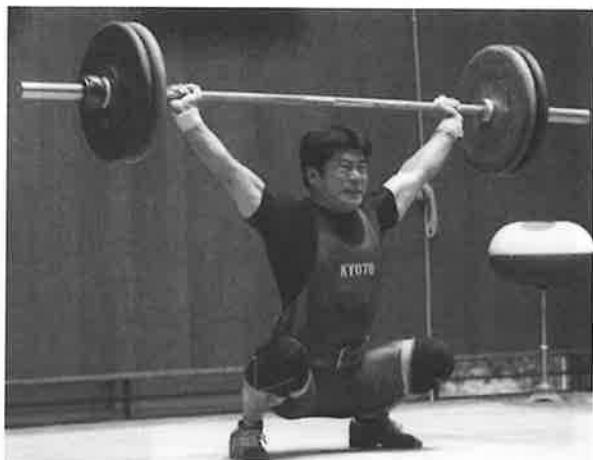


12日（日）大会3日目

カテゴリーGには、21名のエントリー。正直このあたりから、審判の判定も厳しく感じました。どの階級にも圧倒的優勝候補が存在し、その記録に注目が集まりました。それぞれミスも無く予定通りの金メダル。表彰式では、子供を表彰台に呼びお父さんと一緒に記念撮影する姿も見られました。マスターズ大会ならではの、ほのぼのとした光景でした。

カテゴリーHは、17名のエントリー。まだまだ現役の国体選手も居ます。マスターズ選手と呼ぶにはあまりにも失礼かと・・・。

こうして予定通りの時間帯で無事大会を終了出来ました。この大会で樹立されました日本マスターズ新記録は16名24種目・大会新記録は2名8種目でした。来年は、大阪府羽曳野市で、元気な姿で再会できることを楽しみにしています。また、いろいろと、ご指導くださいました、日本WL協会・マスターズ委員会・事務局の方々には大変お世話になりました。ありがとうございました。



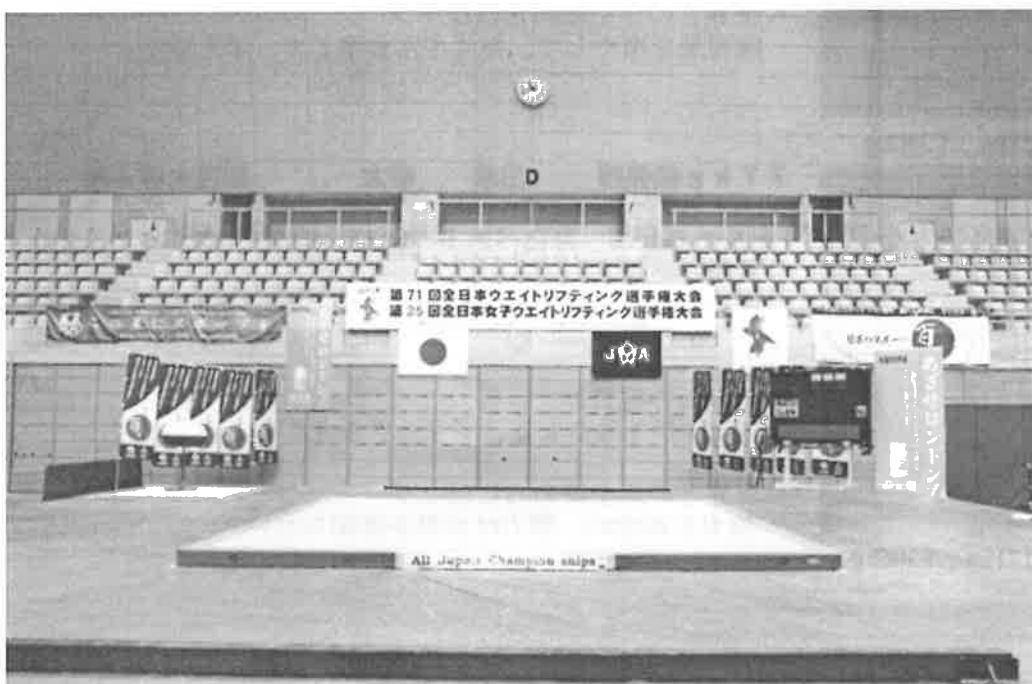
全日本選手権開催に関わって

埼玉県ウエイトリフティング協会理事 数野裕之

日本のトップ選手が参加した平成23年度の全日本選手権は、日本新記録、ジュニア日本新記録、高校新記録、大会新記録が数多く樹立され、見る側にとって非常に満足のいく大会でした。世界選手権そしてオリンピックに向けて日々鍛えている選手の、躍動感あふれる力強い試技はまさに芸術品を見ているようでした。選手、指導者、そして関係者の支えに感謝申し上げる次第です。

ところで会場となつたさいたま市記念総合体育館はいかがでしたでしょうか。平成16年度の国体、平成21年度のインターハイでも使用され、全日本選手権としては2年ぶり、今年3月のジュニア選手権でも使用されました。今や埼玉県が、いや日本が誇るウエイトリフティング会場の1つという自負があります。県協会が大会を運営するに当たっては、選手に失礼があつてはならない、どういう環境であれば良い記録が出せるのか等に気を遣います。大会前日には、県内の大学生の手伝いを頂き、玉のように流れる汗を拭きながら会場設営をしました。多少古くなっているとはいえ、備品があるのはありがたいものです。特に裏側に設営した練習会場は、期間中にかなり需要があったようです。また、今回は特に本県の後藤節哉理事長には苦労をかけてしまいました。各都道府県との連絡調整、選手エントリー、プログラム作成、宿泊や表彰の手配、審判監督会議の準備、当日の運営等を一手に引き受け、その苦労は計り知れないものとなってしまいました。感謝の念を申し上げます。

今大会をきっかけに、選手の皆さんがさらにウエイトリフティングに精進し、各自の記録向上のために励んでいただければ、ホスト県としてこんな嬉しいことはございません。関係者の皆様、どうもありがとうございました。今後ともよろしくお願ひいたします。



第71回全日本選手権大会優勝者の感想

77kg級上位3名が崩れ、白草竜太（関西大学）が初優勝！！

56kg級優勝 山田 政晴 大阪市信用金庫
身長 155cm 自己ベスト S115 J157 DL190 Sq230 Mp77

<優勝の感想>

優勝はしたが、記録が低く過ぎなので喜びはない。

自己評価 0点

<記録面の抱負>

練習方法の見直し。

<世界との差を縮めるには?>

原点に戻る。



S100kg、J141kg、T241kg



S124kg、J150kg、T274kg

62kg級優勝 五百蔵 政和 大阪市信用金庫

身長 163cm 自己ベスト S132 J160 DL200 Sq200 Mp80

<優勝の感想>

次の試合に向けての課題が出来てよかったです。

50点の内容です。

<記録面の抱負>

試合でトータル 290kg を出す為に、底辺の底上げをしていく。

<世界との差を縮めるには?>

相手に負けない精神力と試合に向けて自信を付けて行く。



S132kg、J158kg、T290kg

69kg級優勝 朝田 智弘 警視庁

身長 169cm 自己ベスト S140 J171 DL200 Sq219 Mp83

<優勝の感想>

忘れ物を取りに帰ってきた。

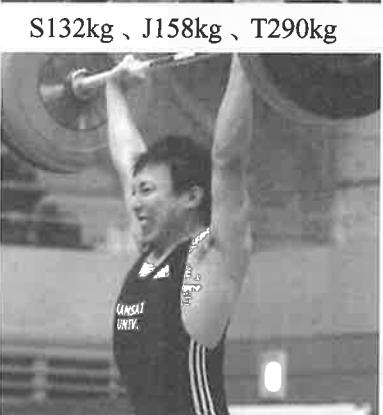
自己評価 85点

<記録面の抱負>

怪我をせずトータル 300kg が近い目標です。

<世界との差を縮めるには?>

練習量を増やして、たくさん食事して、早く寝る。



S135kg、J171kg、T306kg

77kg級優勝 白草 竜太 関西大学4年

身長 168cm 自己ベスト S137 J171 DL210 Sq210 Mp100

<優勝の感想>

優勝できるとは思っていませんでした。次は実力で優勝します。

自己評価 60点

<記録面の抱負>

スナッチ 145kg、ジャーク 185kg をとる。

<世界との差を縮めるには?>

努力しかない。努力は世界を裏切らない。

+105kg級太田、S185kg、T405kgの日本新記録で貫禄の優勝！！



S135kg、J165kg、T300kg



S157kgCR、J190kg、T347kg



S150kg、J194kg、T344kg



S185kgNR、J220kg、T405kg NR

85kg級優勝 小笠原 伸吾 桂高校（教）

身長 174cm 自己ベスト S153 J182 DL220 Sq260 Mp107

<優勝の感想>

初優勝したことに対しては嬉しいが、記録が低く納得がいきません。次回は良い記録で優勝したいです。自己評価 40点

<記録面の抱負>

自分の納得のいく試合ができるように努めていきたい。
まずは怪我をしっかりと治し鍛えたい。

<世界との差を縮めるには?>

良い部分は真似をしつつ、更に日本独特の何かを見つけ実践していくことだと思います。

94kg級優勝 平岡 勇輝 (財) 静岡市体育協会

身長 173cm 自己ベスト S157 J195 DL240 Sq251 Mp120

<優勝の感想>

大会2週間前に腰を痛めて、うまく調整できなかつたが、現在のベストは尽くす事が出来たと思う。自己評価 80点

<記録面の抱負>

冬のトレーニングでかなり力が付いたと実感している。怪我に気を付け S160、J200は達成できる。

<世界との差を縮めるには?>

今までスクワット中心の練習だったが、デッドリフト中心の練習に切り替え、苦手な種目を克服していく。

105kg級優勝 白石 宏明 九州国際大学3年

身長 178cm 自己ベスト S150 J201 DL222 Sq270 Mp104

<優勝の感想>

大変嬉しいですがジャークの2本目の試技で初めてプレスアウトをとられてしまいとても残念です。自己評価 60点

<記録面の抱負>

トータル360kgを挙げたい。

<世界との差を縮めるには?>

プレス系の強化。

+105kg級優勝 太田 和臣 九州国際大学職員

身長 183cm 自己ベスト S190 J223 DL300 Sq300 Mp115

<優勝の感想>

トータル400kgを目指してやってきて、初の400kg越えで大変嬉しいです。欲をいえば、223kgを成功させたかった。自己評価 70点

<記録面の抱負>

420kgを挙げて世界で戦いたい。

<世界との差を縮めるには?>

怪我をせずに体重を増やしていく。

**53kg級 三宅宏実 スナッチ90kg、ジャーク117kg、トータル207kg
三種目に 驚異的日本新記録で8回目の優勝 !!**



S59kg、J85kg、T144kg

48kg級優勝 伊藤 奈央 名古屋産業大学
身長 151cm 自己ベスト S63 J85 DL100 Sq110 Mp30

<優勝の感想>

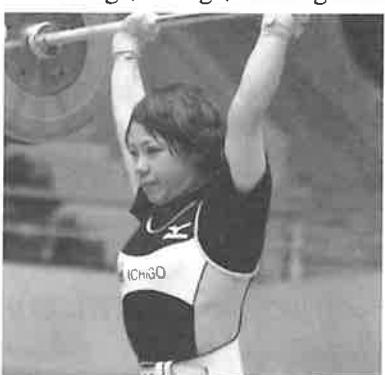
初優勝で大変嬉しい。スナッチをもっと強化していきたい。
自己採点 50点

<記録面の抱負>

記録がまだ低いのもっと、もっと頑張っていきたい。

<世界との差を縮めるには?>

練習量とメンタル面をもっと強くする事。



S90kgNR、J117kgNR、T207kgNR

53kg級優勝 三宅 宏実 いちごグループホールディングス(株)
身長 147cm 自己ベスト S88 J114 DL149 Sq145 Mp61

<優勝の感想>

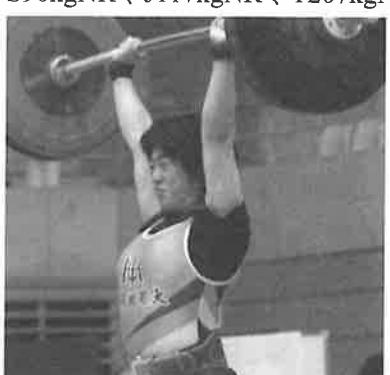
競技を始めて10年になり、トータル207kg(自己新・日本新)を
出す事ができ大変嬉しいです。自己採点は90点

<記録面の抱負>

スナッチ90kg、ジャーク117kgは練習でも挑戦したことがない
記録でしたが、目標を達成できました。次の大会では今以上の記録をと
りたいです。

<世界との差を縮めるには?>

全体的なパワーアップと、更なる技術の向上で縮めていきたい。



S81kg、J116kgNR、T197kgJR

58kg級優勝 安藤 美希子 平成国際大学1年
身長 155cm 自己ベスト S85 J116 DL152 Sq155 Mp60

<優勝の感想>

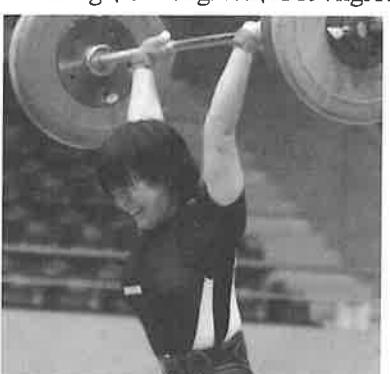
Jでは3本とて日本新記録も出せたが、Sでは3回目に成功だったの
で悔いが残る。

<記録面の抱負>

スナッチでの技術面の向上をはかりたい。

<世界との差を縮めるには?>

スクワットにかかわらず脚力を持つことと体力が必要だと感じます。



S83kg、J102kg、T185kg

63kg級優勝 松本 湧園 早稲田大学2年
身長 158cm 自己ベスト S84 J103 DL132 Sq127 Mp58

<優勝の感想>

二連覇する事ができ、素直に嬉しく思います。記録面はまだ未熟ですが1つ上の階級に出ても戦える選手になれるよう日々精進してまいります。自己評価は65点

<記録面の抱負>

インカレ優勝。

<世界との差を縮めるには?>

国内のみならず世界に目を向ける。

75kg級今鉢S106kg 6年振りの日本新記録で優勝！！ +75kg級嶋本T257kg 日本新記録で5回目の優勝！！



S97kgCR、115kg、T212kg



S106kgNR、J120kg、T226kg CR



S115kgNR、J142kgCR、T257kgNR

69kg級優勝 谷 繼野 自衛隊体育学校
身長157cm 自己ベスト S100 J124 DL153 Sq166 Mp60

<優勝の感想>
股関節や肩の怪我で思うような練習ができていない状態で臨んだ試合だったので悔しい結果に終わった。

自己評価 70点

<記録面の抱負>

まずは、怪我を治し、今できることを頑張る。
トータル240kg

<世界との差を縮めるには?>

自分の弱点をしっかり見極めトレーニングしていくこと。

75kg級優勝 今鉢 一恵 自衛隊体育学校
身長165cm 自己ベスト S108 J126 DL170 Sq160 Mp70

<優勝の感想>
スナッチの日本新と5本成功しての優勝は嬉しかった。
成功率を上げる、いつもと同じ動きをする事がほぼ出来た。
また、新たな課題を見つけて頑張りたい。 自己評価 85点。

<記録面の抱負>

S110、C&J126以上を目指したい。
メンタル部分も鍛え、どんな状況でも力を発揮できるようにしたい。

<世界との差を縮めるには?>

高重量になってもぶれないフォーム。補強種目の強化。

+75kg級優勝 嶋本 麻美 金沢学院大学職員
身長166cm 自己ベスト S115 J144 DL185 Sq192 Mp79

<優勝の感想>

優勝できて嬉しい。Jの三本目が悔やまれる。
自己評価は60点。

<記録面の抱負>

トータル260kgを目指していましたが、257kgで終わってしまい残念。次回は265kgを以上を挙げたい。

<世界との差を縮めるには?>

普通の練習ではいけない、今のままでいい、また一から鍛え直します。

平成22年度JOC/NF国際担当者フォーラム傍聴記

国際委員会 岡田 純一 委員
磯村 賢一 委員
知念 令子 委員長

1. 概要

岡田 純一

去る2010年12月20日、「平成22年度JOC/NF国際担当者フォーラム」が味の素ナショナルトレーニングセンターにおいて開催され、国際委員会より磯村賢一委員、岡田純一委員、知念委員長の3名が参加した。開催要項には以下のような目的が掲げられていた。『本会(=JOC)及び加盟団体の「国際力強化」を図るため、本年は「人材」に焦点を当てて開催する。国際戦略に関するパネルディスカッションや国際協力機構(JICA)の活用と協力体制について検討し、人材や組織強化のための具体策を探る。更に、来年度から始まるJOCゴールドプラン国際人養成事業の説明及び体験授業を実施し、事業への協力体制を整える』。

しかし、このフォーラム開催に当たっては2016年オリンピック、あるいはFIFAワールドカップなど日本が近年取り組んだ国際競技大会招致活動において敗れたことも要因の一つとなっていると感じた。すなわち、このような国際舞台での交渉、ロビー外交活動において日本が諸国に遅れをとっていることが課題としてあげられたからである。具体的には、国際オリンピック委員会はじめ各競技の国際団体(ウェイトリフティングにおいては、IWF・国際ウェイトリフティング連盟およびAWF・アジアウェイトリフティング連盟がこれにあたる)において、どれだけの日本人が役職についているかということである。このようなことは単に国際大会招致というイベント的な面へのメリットだけではなく、競技力へも大きく影響している。その好例がフィギュアスケートである。本会のパネリストでもある平松純子氏が長年の間、国際スケート連盟(ISU)技術委員を務め(注:2010年より平松氏はISU理事)、国際審判としてジャッジに関わるなかで、ルールを正しく理解し、演技構成の改善など高得点を得る戦略に活かされている。一方、フォーラムでは話題に挙がらなかったものの、“一本”の柔道から“ポイント”的柔道へとルールが変更されてきた背景に、以前に比べ国際的要職から日本人が外れていることが関係しているとの考え方もある。幸いJWAにおいては知念理事・国際委員長がIWFとAWFの両方において技術委員に就き、正しいルール解釈に基づく競技運営に尽力されているが、各競技団体において、もっと理事や各種委員会のポジションを獲得し、国際的に活動していくことが、情報収集や国際的発言力を高めるために必要とされていよう。

2. 平成22年度JOC国際担当者会に参加して

磯村 賢一

平成22年12月20日(月)に味の素ナショナルトレーニングセンターにて開催された平成22年度JOC/NF国際担当フォーラムに参加させていただきました。

開会に当たり、日本オリンピック委員会 竹田恆和会長からの挨拶では、今年度シンガポールで行われたユースオリンピックに於いて17個のメダルを獲得した日本選手団の活躍と本大会を通しての今後における目的などについての話がありました。この大会においてJOCは、日本選手団になるべく多くの文化教育プログラム(ユースオリンピックを通じ、若手選手達が将来を担って育つて欲しいとの目的によりIOCが用意した、試合以外に学んだり他国の選手と交流するさまざまなプログラム)に参加さ

せ、実際、選手たちは、国際交流の大切さもさることながら、選手として強くなるためにも語学力向上の大切さを感じたそうです。

次いで、水野正人 JOC 副会長は、日本の国際力向上における「人材育成」活用の必要性について、触れられました。日本のスポーツが強くなる要因は、国際的な場所で、日本としての発言力を強化することだと指摘していました。今日の日本にとって、国際舞台に積極的に参加し、コミュニケーション能力を高めることが必要であり、各国の人々と情報を共有すると共に、新たな情報をより早く入手し、日本へ伝えるということも重要な役割であると、会長、副会長始め皆さんが言われていました。例えば、各競技団体におけるルールの改正などの情報が入った場合、日本としてどうするべきなのか？器具や競技の戦術なども変わってしまう中で、より早く対応することが勝つための大きな要因となると述べていました。

JOC ゴールドプラン委員会・前原正浩副委員長からは、国際競技力を含む日本の「国際力」向上を目的とした、来年度から始まる国際人養成事業とそれに伴う海外派遣事業を通じての話がされました。

国際協力機構（JICA）青年海外協力隊・事務局次長の北野一人さんは、自身が JICA 青年海外協力隊のスポーツ隊員でした。スポーツ分野の派遣の実態の話の中から、スポーツによる貢献の意義、国民の健康増進、競技レベルの向上、規律、社会性の向上、豊かな心の創造などについて触れられ、「人づくりは、国づくりの基礎である。」こうした人材育成が求められているといわれていました。実際に、ご本人が、モルティブへ水泳競技の普及を目的に派遣した時の体験談を基に、何もない処から、水泳選手を生み出し、国際大会に出場させるまでの経緯や日本としてもどの様にして、国益として考えるのか？相手国との国を背負う中で、日本としての地位を担って行くことの必要性を話されていました。質疑において、北野さんが指導した選手が現在同国の大蔵になっているエピソードが披露され、そのような人的交流がオリンピック招致においては大切な“票”につながるという期待を JOC は持っていました。

パネルディスカッションでは、「国際戦略の事例」をテーマとして話がされました。

(財) 日本バレーボール協会執行役員常務国際専門委員長を務めている下山隆志氏は、国際大会誘致に向け IF へ役員を派遣し、公平な条件設定で招致活動を行っているとのことでした。また、アンチドーピングやマスメディアとも一体となって大会運営を行うと共に、ボールバンクを実施し、途上国へボールを贈っているなど地道な活動も行うことによっても、IF などからの評価も得ていることです。大会へ向けた準備状況や日常の状況も伝えるなどの日頃からのコミュニケーションが重要であると言わっていました。また、交渉術のポイントとしては、相手の国・個人を誉めること、約束は必ず守り出来ない約束はしないことが鉄則であると述べられ、私にとっては基本的な考え方なども学ぶ良い機会となりました。大会開催のたびに TV 放映ができるなど、マーケティングの上手な日本バレーボール協会ですが、会場から下山氏にその秘訣について質問された時、「自分は教員出身だから、その能力は全くなかった。能力がないから専門家を協会職員としてお招きし、それが成功の要因となった。お金がないならば、お金を作れる人を外部から呼ぶべきです。」と答えておられました。

ラクビーワールドカップ 2019 の招致に成功した、同・組織委員会事務局長の徳増浩司氏は、国際活動は将来への投資であり、活動を通して宝（日本における競技の発展）を見つけることができるから、人から評価はされにくいが、大変重要な活動であると言っていました。特に、コミュニケーションが重要であり、国と国との関係よりも人と人との関係を重視し、個人的な関係を向上させることによって相手から本音を聞き出せる様にする事が重要であること、また常に相手からどの様に見られているのかを

考え、自から「畑を耕す」ことが大事だと話していました。

国際スケート連盟理事の平松純子氏は、60年余りスケートに携わり、国際第一期生としてカナダへ派遣された時の、男女平等で、年功序列もなく、若いものに対してもできることはやらせようという社会を見てきた時の経験が現在につながっていると話していました。国際連盟の委員に日本が関わっている事は非常に有利であり、日本をひいきすることはしないが、ルールの改定情報など早く知ることができたり、日本としての考え方を準備することが出来るなどの利点があると話されました。

今回フォーラムに参加し、今後日本が世界で戦うには、選手強化は勿論のことですが、国際的な人材育成の重要性を感じました。国際的な場面において、情報力、発言力、コミュニケーションスキルを高め、国際的な「人間力」のある人を育成していかなければ、日本のスポーツ界の発展はないと言っても過言ではないと強く感じました。さらに、長期展望で、組織をマネージメントできる人材も必要だと感じました。

今回のフォーラムで話題に挙がっていたことではないのですが、「人間力」とは、2003年（平成15年）4月10日に内閣府に置かれた人間力戦略研究会が発表した『人間力戦略研究会報告書』の「人間力の定義」の部分では、「基礎学力」、「専門的な知識・ノウハウ」を持ち、自らそれを継続的に高めていく力として、発表されています。また、それらの上に応用力として構築される「論理的思考力」、「創造力」などの知的能力的要素、「コミュニケーションスキル」、「リーダーシップ」、「公共心」、「規範意識」や「他者を尊重し切磋琢磨しながらお互いを高め合う力」などの社会・対人関係力的要素、「知的能力的要素」および「社会・対人関係力的要素」を十分に発揮するための「意欲」、「忍耐力」や「自分らしい生き方や成功を追求する力」などの自己制御的要素などがあげられますが、これらを総合的にバランス良く高めることが、「人間力」を高めることといえるそうです。サッカー競技アテネオリンピック代表監督 山本昌邦 氏が「オリンピックでは人間力が試される」と発言されたように、私たちの競技団体としても、幅広い人材育成が必要であることを学びました。

3. JOCゴールドプラン委員会国際人養成事業プロジェクト・アシスタントディレクターの立場から 知念 令子

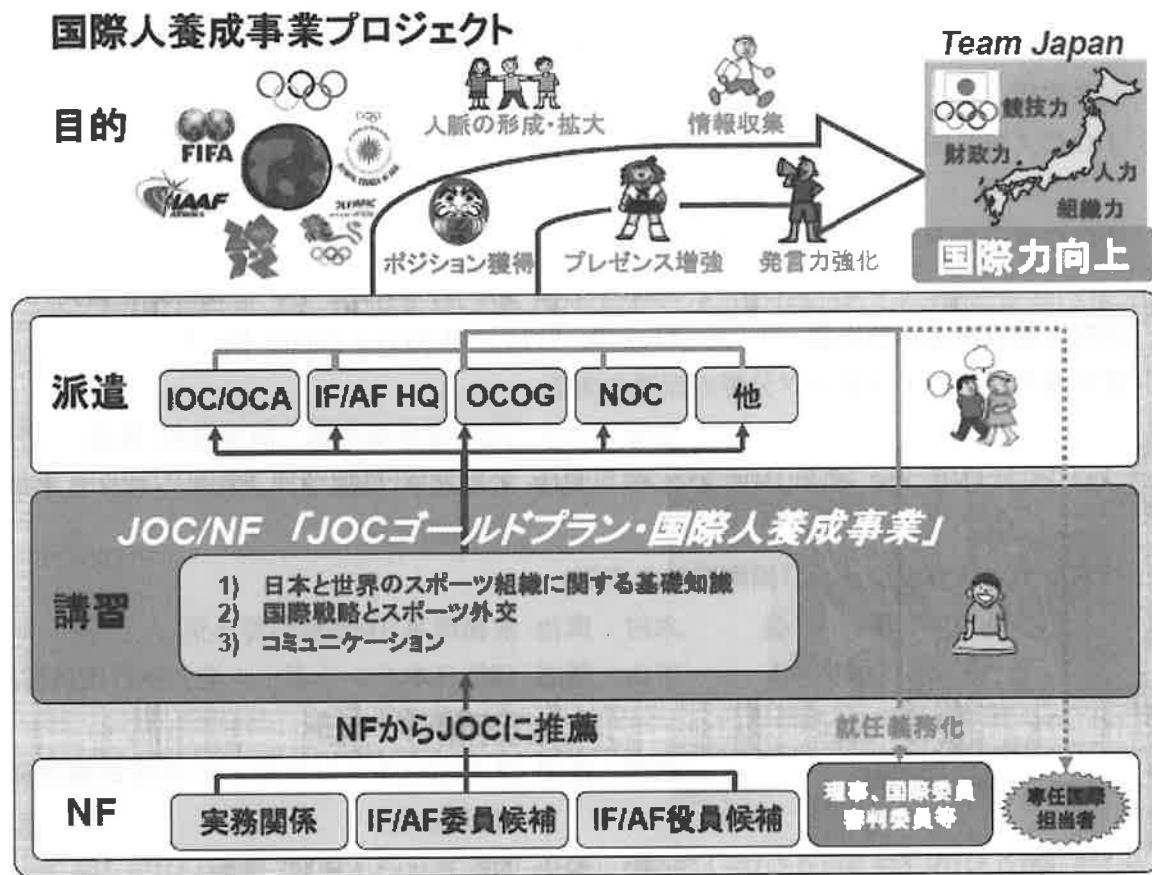
現在、日本オリンピック委員会 総合企画・国際部でお仕事をさせていただいている関係から、このフォーラムにJWA国際委員長と、主催者の両方の立場で参加しました。

国際人養成事業プロジェクトでは、チーム・ジャパンの国際競技力・財力・人力・組織力の総合力である「国際力」を向上させることを目的とし、来年度より事業が開始されます。具体的には、NFあるいはJOCから推薦を受けた、ある程度語学力のある若手の①実務関係者、②IF／AF委員会委員候補、③IF／AF委員会役員（理事・副会長等）候補を対象として、平成23年度よりNTCで実施される「国際人養成事業」に参加していただきます。そこでは（1）日本と世界のスポーツに関する基礎知識、（2）国際戦略とスポーツ外交、（3）コミュニケーションについて、計80コマの講習が、7月～10月の間で8週間（金曜夕方から日曜午後まで）実施されます。特にコミュニケーションについてはベルリッツ・ジャパン㈱よりNativeのビジネス英語の先生をお招きし、また海外で他人に失礼なく接するためのプロトコール・マナーの講習とあわせ、50コマの開講を予定しています。

講習修了者は翌年度以降、希望により国際競技団体等において業務研修を行うことができ、その費用に対しては助成がなされます。海外での業務研修に関しては、今までにも年間300万の補助を上限とし

たISA（国際スポーツ組織指導者養成事業）という事業があるのですが、国際人養成事業修了者に対する助成額はもっと多い予定であり、また今後ISAの予算を振り替えることによって派遣に関するNFの自己負担金を極力減らすようにしたいとJOCゴールドプラン委員会は考えています。

海外研修を通じIFやAFに深く関わっていくことにより、当然、多くの情報が日本に入ってくることが期待でき、それは競技力向上にも大きく役立つ事でしょう。また当人の人脈も増えることでしょう。各競技団体のそのような先行投資活動によって、将来的により多くの日本人の中から、IFやAF等におけるスペシャリストとしての委員、スポーツ政治家としての役員を輩出し、日本の存在感や発言力を向上させることができます。もちろん今年海外研修したから来年ポジションを獲得できるかといつたら、そんなわけはありません。これは長い目で見たプロジェクトです。だからこそ、若手を対象としているのです。



また、この事業に参画した人材は、各競技団体の職員になっていただいたり、理事や委員会メンバーになることにより、得た知識や獲得した情報、人脈を競技団体に還元していただくことが義務付けられます。現在、JWAが意識の高い大学生選手に対して実施しているUSA合宿でも、参加者に対し、将来のウェイトリフティング競技に対する還元が義務付けられているはずです。それと同じです。

私は現在の仕事を通じ、他の競技団体からヒアリングをしたりする機会が多いのですが、語学力の高い人材を多く有する競技団体が多いことを実感させられています。それに比較すると我が協会は…少ないと言わざるを得ません。私自身、英語はもとより、若干のロシア語を使うことによって、旧ソ連の国々、ブルガリア、ハンガリー、チェコ、ルーマニア等、実に多くのウェイトリフティング強豪国の方々と交

流を深めることができるようになり、時にはなかなか入手できないような情報も入ってくるようになつてきました。選手の皆さんも国際大会に参加した際、コミュニケーションをとることができれば、他の国の選手と練習方法やアップの方法、普段の生活など、いろんな情報を入手でき、自分の視野を広げ強化につなげることがきっとできることでしょう。だから私は、日本ウェイトリフティング協会の中から、そして特に若手の中から、何語でもかまわないので多言語のマスターを取り組む努力をする選手・役員が大勢出てきて、そしてこのプロジェクトを通じて世界に進出していってくださることを願ってやみません。中学、高校の選手も、将来の国際大会での活躍を頭に思い描きながら、しっかりと学校で英語を勉強してほしいと思います。どこかの予備校のCMにもありますが、「言葉なんて道具なんだ、やればできる！」—— 私はそう思っています。

○平成22年度JOC/NF国際担当者フォーラム・プログラム

1. 主旨説明 木村 興治 常務理事/国際専門委員長
2. 開会挨拶 竹田 恒和 会長
3. JOC/NF国際力強化について 水野 正人 副会長
4. JOCゴールドプラン 国際人養成事業について 前原 正浩 JOC ゴールドプラン委員会副委員長
5. 国際人養成事業体験授業 Alex De Vile (Berlitz Japan Inc.)
6. 青年海外協力隊・スポーツ分野の派遣の実態 北野 一人 JICA 青年海外協力隊事務局 次長
木村 興治 常務理事/国際専門委員長/ (財)日本卓球協会副会長
7. パネルディスカッション「国際戦略の事例」
司会 木村 興治 常務理事/国際専門委員長
パネリスト 下山 隆志 (財)日本バレーボール協会執行役員常務
国際事業本部長
徳増 浩司 ラグビーワールドカップ 2019 組織委員会
事務局長
平松 純子 国際スケート連盟 理事
8. スポーツ・ツーリズムの推進について 田端 浩 観光庁 観光地域振興部長
9. NOC協定について・事務局紹介 中森 康弘 総合企画・国際部長
10. 閉会挨拶 村里 敏彰 国際専門委員会副委員長
11. 懇親会

IWF World Masters Championships

2010年世界マスターズ選手権大会

参加結果報告(概要)



(社)日本ウェイトリフティング協会・マスターズ委員会

「2010年 第26回IWF世界マスターズ・ウェイトリフティング選手権大会

兼第17回世界マスターズ女子ウェイトリフティング選手権大会」

(概要)

1 開催期日	2010年9月18日(土)～9月25日(日)
2 場所	ポーランド国チェハヌフ市(ワルシャワから北東に約200km)・スポーツホール内
3 参加選手	女性の部は、20カ国59名、男性の部は、39カ国367名、合計426名が競技。
○日本国からは、女性1名、男性29名の参加で金4(10)、銀3(12)、銅2(6)、合計9(28)個。④-8(5)、⑤-4(4)、 ⑥-3(1)、⑦-2(1)、⑧-1(0)、団体選手権第6(6)位入賞。*カッコ内は、2009年実績。	
◎メダル獲得数合計9個は、第3位以内に入る選手が多数第4位となる大変厳しい状況。(昨年比-19個)	

○13年前の1997年、第13回世界マスターズ大会(女子は第4回)がポーランド国コシャーリン(Koszalin)で開催されている。当時、東西ベルリンの東側の社会主義と西側の民主主義を分ける仕切りの「ドイツの壁」が1989年に東欧の民主化により崩壊して、「壁」の跡地一体を中心に記念公園の建設がスタートしていた。ベルリンから北北東約200kmに位置する世界マスターズ大会会場コシャーリンを目指して当時团长の武藤先生(大分県)が段取りしてくださった日本チーム専用のチャーターバス(高級バスだった)で、ブランデンブルク門間近かのホテルから、東ベルリンを経てコシャーリンを目指し、日本チームの一団が、まだ見ぬ「北側の世界」の感触が残る国に興味津々として入っていった。会場地のコシャーリンでは、ビール1本150円、コーヒー1杯と同じ値段だったし、朝、昼、晩と3度の食事付で毎日近くの大食堂に出かけて行列に並んでアルミの大皿に順次メニューを入れてもらいながら、ほんの少し前まで、労働者達がこうして食事を摂ったんだと想像しつつカウンターを横に進んで行ったのを記憶している。その料理は、何故か懐かしい感じがして、大きな古い鉄なべが並び、今までずっと使われて来た北側の食生活をそのまま体験している様な妙な気がした。そして、毎回食事は、旨く、健康的な気がして安心した。現在、世界経済がこれほどひどいことになり、期待した自由社会と埋まらぬ格差の現実に、東ベルリンの人々が食と仕事の心配も無く大らかに暮らせた以前の方が良かったと述懐するのが分かる気がした。この時、日本国から男子19名の選手が参加し、金5、銅4、合計9個のメダル獲得であった。(何故か、今回も合計9個。)○今回のWM(ワールドマスターズ)は、二度目のポーランド国開催である。同国首都のワルシャワ市(人口300万人の大都市)、このワルシャワ国際空港、もう一つの名前を「ショパン国際空港」(この方が正式名称らしい)という。通関を出たところに「IWFワールドマスターズWLチャンピオンシップス」のプラカードを掲げて待つのが会場地チェハヌフ(同空港から北東に約200km)へ参加選手を運ぶバスの運転手だ。フィンランド航空では、ヘルシンキからワルシャワ行きに乗り継ぎのとき、成田、関西からのグループが合流する。

今年は、ピアノの詩人、「ショパンの生誕200年」。ポーランドの国を挙げて関係のイベントが催される。フレデリック・フランソワ・ショパン(1810～1849)自国ポーランドを蹂躪したロシア帝国を許すことのできなかったショパンは、1830年10月(ショパン20歳の秋)に告別演奏会を開いてウィーンに旅たつ。そして、故国での反ロシア運動である独立革命が失敗に終わったことを知り、絶望と悲嘆にくれ1849年10月17日パリで没す(ショパン39歳)。その間、二度と故国ポーランドに帰国することはなかったという。ショパンの音楽表現の根底には、ポーランド亡国の悲劇が、深い悲しみとして表現されている。

元山さんに頂いた赤い表紙のポーランドの案内パンフによると、400年前に、地動説を発表した天文学者ニコラウス・コペルニクス(1473～1543)、新元素「ラジュウム」を発見しノーベル物理学賞を受賞したマリー・キューリー(1867～1934)、後に、金属ラジュウムを取り出す方法を発見し、ノーベル化学賞も受賞。

東欧初のローマ法王ヨハネ・パウロ二世になったカロル・ヴォイティ。『連帯』のリーダーで 1983 年にノーベル平和賞を受賞したレフ・ワレサの 4 人をあげていた。

○世界マスターズの開催地チエハヌフ Ciechanuw は、大会側が競技場からの距離を添付してリストアップしてきたホテルの一覧表を参考に、それぞれの宿泊選手がメールで申し込む方法を取っていて、今回は、クレジットカードの番号や予約金などを要求しなかったこともあって気軽に申し始めた。当然、競技場からの距離が近いホテルから満室になっていた。競技会場への距離 0 と表記のホテル・オリンピヤスキーは、ウエイトリフティング専用の国際レベルの競技会場にホテルやプールが隣接するスポーツセンター。WL の世界選手権なども実施しているポーランド国の国レベルの強化合宿を行っている施設でもある。建物の状況から見て、随分早くから出来ていたらしい。ポーランド国が WL を国のトップレベルの競技と位置づけていたことが分かる。ただし、ホテルの部屋はベッドもシャワー・トイレルームなど、傷みがひどく快適とは程遠い部屋の状況にビックリだった。

○競技日程の前日に当たる 9 月 17 日(金)は、参加各国代表が出席する「テクニカル・ミーティング」。

この日が、事実上の「最終エントリー」となる。

○9 月 18 日(土)高齢グループから競技が開始される。午前 8:00 検量、同 10:00 競技開始。M80 の 80 才

以上のグループには、5 名が出場。**94 kg 級**に出場の①ペトロ・バジチェンコ選手(ウクライナ国)80 才が、BW88.70、S55-C&J73-T128、MP398.7626。**69 kg 級**①バクラフ・ポピルカ選手(チェコ国)81 才が、BW68.85、S47-C&J57-T104、MP397.0960。**62 kg 級**①ルゴル・クリン選手(ロシア国)83 才が、BW61.00、S30-C&J45-T75、MP345.2459。**105 kg 級**①クルト・ローゼンバーガー選手(ドイツ国)82 才が、BW95.00、S38-C&J50-T88、MP300.8654。**77 kg 級**①トルモンド・ジエンセン選手(ノルエー国)84 才が、BW71.90、S30-C&J35-T65、MP278.8681。(以上、マスターズ・シンクレアポイント順) この脱帽の好成績に、いつもながら感服の「スーパーマスターズ」。

○そして、75 才から 79 才グループに日本チーム団長の M75-62 kg 級 中島 豊選手(大分県)が、M75-69

kg 級には、柴坂總七選手(東京都)が出場。

日本チーム団長の中島 豊選手のグループでは、ギリシャ国のクリストファー・ピッスイス選手 79 才が「金メダル」受賞。スピードのあるテクニックとパワーが前評判どおりの強さを見せ、BW58.60、S54-C&J59-T113 を樹立し MP422.9275 のマスターズシンクレアで今大会最初の「400 ポイントクラブ」入りを果たした。因みに、日本国で「400 ポイントクラブ」入りを許されたのは、現在、桂川孝三選手(千葉県)一人だけ。(女子マスターズは、「200 ポイントクラブ」) 400, 200 各ポイントクラブメンバーは、「IWF 世界マスターズ大会」に生涯シード権を得ることになる。ところで、優勝したピッスイス選手だが、かつて行き違う大型車両同士に自分が運転していた小型乗用車がきりもみ状態にされる九死に一生を得る大事故に巻き込まれて長い意識不明の状態が続き生還。体中に無数の深い傷跡を見せてもらった。再びリフティングを始める上で今日の体に回復させた不屈の人である。この話を聞いたとき彼はオーストラリア在住で同国からの WM 参加だった。○中島 豊選手(大分県)79 才は、BW59.65、S45-C&J57、トータル 102 kg MP376.8024 で、今回は、「金」ではなく「銀メダル」を受賞。おめでとうございます。「銅メダル」は、ゲオルグ・シャール選手(ドイツ国)76 才、BW61.10、S40-C&J56-T96、MP304.4896。「第 4 位」は、東京オリンピックにも出場したスコットランド国のジョン・マックニーベン選手。WM でも少し前までは、ずっとチャンピオンを張ってきたジョン。世界にファンも多い。このところメダルに届かない。75 才、BW59.90、S41-C&J51-T92、MP290.3074。「第 5 位」が、中島先生の好敵手というか、どうしても中島先生に勝てないロシア国のバシリー・ズボ選手 79 才、BW60.80、S38-C&J50-T88、MP320.6266。ズボ選手も長いことロシア国を代表する世界チャンピオンだった。今回も笑顔なし。でも、世界マスターズの舞台に立つアスリート。「現役マスターズのプライド」に拍手です。来年(2011)は、中島先生と共に M80 に上がる。その素晴らしい

いマスターズの意味に重ねて拍手を贈る。「第6位」は、ビアチェスラフ・クレイノフ選手(ロシア国)75才、BW56.75、S30-C&J40-T70、MP229.9590。以上が上位を占める。

○ M75-69 kg級には、柴坂總七選手(東京都)76才が善戦し、第5位に入賞。おめでとうございます。結果は、BW66.80、S43-C&J52-T95、MP283.5146。

初日の日本チームの出場は、この2名で終了し、この後、M75の全階級が行われ、最終セッションに女子の高齢クラス(今回、女子の最高齢クラスは、W65に5名が出場。MPのトップは、W65-58 kg級①レスリー・モエル選手(オーストラリア国)65才、BW54.60、S30-C&J40-T70、MP157.3178。)とW60では、6名が出場し、米国のW60-63 kg級①パトリシア・ハケット選手62才がBW60.60、S37-C&J50-T87、MP173.1475。がMPのトップ。そして、W55の前半(48-58 kg級)を終了して(この中では、W55-58 kg級に出場した常連、デンマーク国の①マリア・ジョーゲンセン選手55才がBW53.45、S48-C&J56-T104、MP196.0704 MPトップ)で大会第1日目の全競技が無事に終わった。

○9月19日(日)大会第2日目が始まる。最初に、W45-58 kg級 岩永小百合選手(山梨県)が出場。岩永さんのクラスには、宿命的に岩永選手とオーストラリア国のダイアナ・ロイ選手との優勝争いなる。これは避けられないらしい。勿論、この宿命が二人の切磋琢磨の原動力にもなっていて、それがどれほど厳しいことになるかを分かっていながら、自らを奮い立たせるという選択が、お互いを対峙させ、離れようとしているのかも知れない。そして、宿命の競技は、ダイアナ選手がSを45ベストで終わり、50スタートの岩永選手が誰も予測していなかったラストトライアルで(50を)決めるという薄氷を踏む様な進行で共に、ジャークにコマを進めることになった。これを見て、ジャークに強いダイアナ選手が希望の灯がまだ燈っていると、ほくそ笑んだに違いない。岩永選手は、体を十分に伸ばして引ききった状態になる前に飛び込むという、得てして調子のいいときに起こる「入り急ぎ」の失敗のパターンである。従って、スタートのとき感じる重量は、「軽い」という手応えだったはずだ。ゲームの最初は、誰しもが、早く決めて安堵を求める気持が大きくなる。いくらベテランでもこれは、同じだ。でも、セコンドの岡田さんがよく引ききる様に指示をされ、それを岩永さんが見事に答えて、地獄からの生還である。本当にセコンド陣営の息が止まる瞬間だった。一転して会場は大拍手となつた。結果、岩永さんがS5 kgプラスに加えて、体重がダイアナ選手より2.10軽いという好条件でC&ジャークがスタートした。岩永選手は、1回目60 kg、ダイアナ選手が68 kgを申告。従って、岩永選手は、2回目63 kgを成功させ、この時点で、トータル113 kgとし、ダイアナ選手が1回目の68 kgを成功させても113 kgの同記録で、岩永選手の順位がダイアナ選手の上に。更に、3 kgアップの66 kgを成功させた岩永選手、トータル116 kgとして、ダイアナ選手を引き離し、これで、間違いなくダイアナ選手を振り切れる安全圏内と判断。(実際に日本人選手の誰の目にも、そう確信した思いがあった。) 66 kgをジャークのラストトライアルとして、Jを3本パーフェクトに見事成功。ダイアナ選手の膝の調子がよくないという情報が入っていた事実、ダイアナ選手の試技を見てもそれは、明らかだった。これで、ほぼ、岩永選手の金メダルが間違いないし、という状況で、ダイアナ選手の試技を待つ。ダイアナ選手が重量を変更せず、強烈な集中力で68 kgを成功させ、まず、銀メダルを確実にした。(ダイアナ選手は、岩永選手には勝てないのでせめて、銀メダルを確実にしたな。誰もが、そういう読みだった。) そして、4 kgアップの72 kgをダイアナ選手が申告する。(だめもとのギャンブルを打ってきたな。と、思った。) これで、岩永選手の116 kgに対して、ダイアナ選手は、117 kgと、岩永選手より1 kgアップのトータルで金を狙う作戦である。ダイアナ選手の試技から見ても体力に余裕など感じられなかつた。必死のギャンブルを打ってきたのだ。オーストラリアに金を持ち帰りたい。この一心ではなかつたか。そうすれば、オーストラリア社会でビッグ評価を受ける。中国系移民として誇り高く生きねばならない。という、すさまじい願望が感じられる。そして、ダイアナ選手は、72 kgを成功させトータルを117 kgとした。この時点で、岩永選手に来ていた金メダルがダイアナ選手に渡り、岩永選手の「銀メダル」が確定した。岩永選手、

おめでとうございます。でも、何というゲームだったのか。日本チームの読みが甘かったのか。ダイアナ選手の頑張りを褒めるべきなのか、表彰台で初めて笑顔になったダイアナ選手を岩永選手が握手で讃えた。

W45-58 kg級の結果は、「金メダル」、オーストラリア国の①ダイアナ・ロイ選手 45 才が BW57.80、S45-C&J72-T117、MP184.1674。「銀メダル」②岩永小百合選手(山梨県) 47 才が BW55.70、S50-C&J66-T116、MP191.0341 で「MP トップ」になったのは岩永選手だった。(女子は、MP200 ポイントで「200 ポイントクラブ」に世界のベストリフターとして迎えられる。) 日本選手では、岩永選手が一番近いとされている。

○女性選手の競技が全て終了し、15:00 検量、17:00 競技開始に M70 の 56, 62 kg級の競技に入る。**M70-56**

kg級 真下 昇選手(群馬県)と M70-62 kg級 関野 武選手(大分県)の 2 名が出場。

○**M70-56 kg級** 真下選手 70 才は、BW54.10、S35-C&J35-T70、MP215.4069。世界の舞台で「第 5 位」入賞。

おめでとうございます。表彰式のセレモニーで賞状を手渡され満面の笑み。拍手です。これからも更に記録をのばしてください。

○**M70-62 kg級** 関野選手 71 才は、62 kg級の上位 4 名が、殆ど互角の激戦を展開した。S のベストは、関野選手がトップの 55 kg、二番手が英国のケネス・マリンソン選手 70 才 53 kg、三番手が、同じく 53 kg で(体重差) ドイツ国のクラウス・ヘス選手 71 才、4 番、ホルスト・ニチェック(ドイツ国) 52 kg。殆ど、横一線の状態で J になだれ込む。J の 1 本目の結果は、①クラウス選手が 65 kg、②関野選手 60 kg、③ケネス選手 58 kg、④ホルスト選手 56 kg の順に各位置取りを確保。さあ、第 2 試技目からいよいよ順位の決着が見えてくる。勝負の順位争いに選手も、セコンドも目の色を変えて熱気が伝わって来る。緊張するアップ場の空気。このときの空気感がたまらない。ヨーロッパマスターズでも常に主導権を握るドイツのクラウス選手が 2 回目 67 kg を成功させ、関野選手が 63 kg、ケネス選手 62 kg、ホルスト選手 60 kg と第 2 試技目の結果が出た。そして、体重の軽い関野選手がトップのクラウス選手と同記録で逆転を狙い 2 kg アップの 65 kg に挑戦したが、残念、惜しくも失敗。更に、この上位 4 名全員が第 3 試技を失敗した。したがって、逆転のドラマは、なかつたけれど。このトップ上位の選手たちは、燃焼し尽くした満足感はあったはずだ。

関野選手「銀メダル」受賞。おめでとうございます。○**M70-62 kg級の結果データ** 「金メダル」①クラウス・ヘス選手(ドイツ国) 71 才、BW61.20、S53-C&J67-T120、MP348.4880。「銀メダル」②関野 武選手 71 才は、BW60.20、S55-C&J63-T118、MP346.7559。「銅メダル」③ケネス・マリンソン選手(英国) 70 才、BW60.70、S53-C&J62-T115、MP324.3539。「第 4 位」④ホルスト・ニチェック(ドイツ国) 73 才、BW61.05、S52-C&J60-T112、MP339.6587。という上位の結果だった。強気で攻め抜いた関野選手の勝利に拍手!そして、来年の世界に向けて大いなる手応えというのがうれしい。

○プログラムは、この日の最終競技に進む。**M70-69 kg級** 古賀 弘選手(長野県)、**M70-69 kg級** 桂川孝三選手(千葉県)、**M70-77 kg級** 前川正喜選手(北海道)の 3 名が出場。検量 16:00、競技開始 18:00 である。

M70-69 kg級の S 第 1 試技 が①62 kg 桂川孝三選手(千葉県) 72 才。②58 kg フリエドリッヒ・ハーバー選手(ドイツ国) 70 才。③55 kg ビヤンバ・ツエグメド選手(モンゴル国) 70 才。④53 kg 古賀 弘選手(長野県) 73 才。⑤35 kg ジリ・セカニナ選手(チエコ国) 70 才と上位が並ぶ。思えば昨年(2009 年)のオーストラリア国シドニーの大会で、やはりグループトップの 63 kg の S を第 1 試技で成功させた桂川選手。このとき、アクシデントが桂川選手を襲う。出発前の強化練習で左肩を痛める。が、何とか練習はできだし、このアップも違和感があるものの第 1 試技に望んだ。そして、成功はさせたものの、気になる違和感。桂川選手は、今の肩の痛みなら、このゲームは乗り切れる判断。第 2 試技を 68 kg として挑戦する。が、痛みに絶えられず。第 3 試技も。J は、75 kg スタート。この 1 本がもう痛みに絶えられず決められなかった。結果的には、この 1 本で優勝を決められたのだが。桂川選手に、こういう昨年の悪夢がある。昨年の大会は、古賀弘選手(長野県) 72 才が、BW68.14、S60-C&J76-T136、MP376.6672。でカバーして優勝し M70-69 kg級の世界での日本国圧勝の伝統を守った。桂川選手には、怪我も治し、記録も戻さねばならない厳しいこの 1 年だ

った。当然、試合も慎重に進めなくてはならない。ところが、今度は、古賀選手にアクシデントがあった。S の第 1 試技で 1st から 2nd に入った途端の出来事だったらしい。53 kg を成功させた直後、体を前に二つに折って戻ってきた古賀選手、「膀胱が破裂したかも知れない！」ディフェンディングチャンピオンの言葉に顔色を失うセコンド陣。岩崎さんが会場隅に席を構えているドクターのところに飛んで行き英語で事情を話す。医師による古賀選手の応急手当が行われる。その後、誰もが、競技は出来ないと思っていた。が、古賀選手は、J の 1 本目を 50 kg に変更して、トータル 103 kg を出し第 4 位以内を決定して競技を終えた。再度、医師の手当が続く。このグループの競技は、桂川選手の圧倒的な勝利で終了した。

M70-69 kg 級の結果は次のとおり。①「金メダル」桂川孝三選手(千葉県)72 才、BW68. 50、S67-C&J86-T153、MP422. 3304。

400 ポイントを大きく超え、誇り高き、「400 ポイント・クラブ」メンバー健在。世界の「ベスト・マスターズ」に拍手。おめでとうございます。②「銀メダル」フリエドリッヒ・ハーバー選手(ドイツ国)70 才、BW68. 55、S64-C&J78-T142、MP368. 8849。③「銅メダル」ビヤンバ・ツェグメド選手(モンゴル国)70 才、BW68. 70、S60-C&J81-T141、MP365. 7799。④「第 4 位」古賀 弘選手(長野県)73 才、BW69. 00、S53-C&J50-T103、MP287. 6954。古賀選手のあのようなアクシデントに「第 4 位」の実績を残す頑張りに脱帽です。⑤「第 5 位」ジリ・セカニナ選手(チエコ国)70 才、BW68. 95、S38-C&J50-T88、MP227. 7646。と、順位が確定した。

○ M70-77 kg 級に出場の前川正喜選手(北海道)73 才は、S のベストを 57 kg として、ロザー・エベルマン(ドイツ国)57 kg、と同記録で体重は、前川選手が 6.30 軽いから、今回は、「銅メダル」狙いのトップを走る。その三番手が、エドワード・コロルコ(ポーランド国)70 才が 55 kg、四番手がフランス国のジャン・ポール・シャベ 70 才 50 kg と続いて、J にもつれ込む。銀メダル以上を狙うのは、ユーリー・メドベデフ(ロシア国)72 才、S ベストを 67 kg とし、ベラルーシ国のバイタル・タラソフ 70 才が、S のベスト 65 kg を決めている。J のスタートを 83 kg で申告は、バイタルで、82 kg がユーリーだ。このスタート重量の申告は、旧ソ連がリフティング王国の頃の定石を踏んでいて、それは若い選手達が国家の高度な練習を積んで実力を発揮できるという状態の駆け引きが「マスターズ・リフティングの世界」でも通用するのか興味深かかった。**M70-77 kg 級の結果は、**S 二番手のバイタルが J で 87 kg を決め T を 152 kg として①「金メダル」バイタル・タラソフ(ベラルーシ国)70 才、BW76. 10、S65-C&J87-T152、MP370. 8998。②「銀メダル」が J82 kg に止まったユーリーが T149。③「銅メダル」ロザー・エベルマン(ドイツ国)72 才、BW76. 10、S57-C&J77-T134、MP347. 2761。④「第 4 位」エドワード・コロルコ(ポーランド国)7 区 0 才が BW76. 60、S55-C&J77-T132、MP320. 9153。⑤前川正喜選手(北海道)73 才は、「第 5 位」入賞、おめでとうございます。BW70. 30、S57-C&J73-T130、MP358. 9061。ところで、昨年(2009)の WM では、前川選手は、T131 で「銀メダル」だった。1 年前と、ほぼ同じトータルの樹立は、マスターズも M70 になればいかに大変なことが分かるはず。どうか、こういうこともあるよとご自身を褒めてあげてください。⑥「第 6 位」ジャン・ポール・シャベ(フランス国)70 才、BW76. 20、S50-C&J72-T122、MP297. 4759。と、上位が結果を残して、この日の競技を終了した。拍手。

○いよいよ、日程が進む感じがする。9月 20 日(月) 8:00 検量、10:00 競技開始に **M70-94 kg 級** 大森康正選手(京都府)70 才、正直いって、ええっ、もう「M70」のグループに入ったんだあ。という気持だった。その速さに驚く気持と、「M70」に入った節目を機会に見違える様になれないものだろうか。いつの間にか、全日本マスターズでは、シンクレア 60 位以内に遠く及ばず、80 位、90 位と落ちる一方で、もう、60 位以内に入ること自体があきらめの境地。練習の手を緩めている訳ではない、という思いはあるのにである。そして、これが「老い」か。と、年々、体が硬化して行く。両ひざも痛いし曲がらない。でも、だからといって、リフティングをやめれば、「老い」は、確実に、もっとひどい状態になって襲いかかって来る。いくら弱くても「現役マスターズリフター」の誇りがある。やめたら、もう戻れない。日常生活では、「スーパー自立」が出来ているじゃないか。と。全日本マスターズまでは、体に奮い立つ手応えがあった。それ

が、終わった途端に、さっぱり、体力の手応えが無くなり、連続の驚異的な猛暑が拍車をかけた。本番に賭けたけれど、J75 を三振りで「銅メダル」に届くことなく（1本決めれば「銅メダル」だったのに）大森敗退。**M70-94 kg級の結果データ** ①「金メダル」プレベン・ピーターセン（デンマーク国）71 才、BW89.40、S65-C&J87-T152、MP353.9201。②「銀メダル」マンフレッド・ウエラー（ドイツ国）70 才、BW93.75、S67-C&J75-T142、MP312.6717。③「銅メダル」バリー・アレン（オーストラリア国）70 才、BW88.40、S55-C&J75-T130、MP293.7706。であった。

○続く、10：30 検量、12：30 競技開始に、**M65-(56、62、69 各kg級)** 山内英雄、元山寧男、池田功、岩崎修平、真野正、鈴木靖二の各選手、日本国代表 6 選手が出場する。

初出場の**山内選手が 56 kg級で、まず、「金メダル」を確定する。** 山内選手は、山口県の下関高校 WL 部の出身。体を動かすことが好きで、ヨガの研究を始め、本場のインドにも研究に行き、山内さんみづからが考え付かれたヨガの本質に確たる自信を深め、東京で山内さん流のヨガカレッジを開設し成功。更に、大阪の都心部でもヨガカレッジを開設し現在大阪に在住し活躍。今回は、久し振りに、世界の舞台で自分の体の動かし方が正しいか実証実験を兼ねての出場という「ヨガ研究家」である。普段から体をほぐしていくのでアップは軽く、少しだけ。後は、重量に対する集中力だけで試技をこなして行く山内選手。必要なところにのみ力の筋道を立てて、体軸のバランスを取り、体を立てに通した重量を体軸を通し、両足裏から床に逃がすという表現が適當なのか、山内選手が体を使われる方法は、こう表現するしかないな。と、山内選手のセコンドに付かせて頂いて貴重なものを見せて頂いたという衝撃を感じた。すごい人だなと思った。そしたら、競技が終わってからの雑談の中で、プロのバレリーナが山内さんのヨガカレッジを尋ねてきて、バレエの動きの話を聞いていた山内さんが「その動きなら、こうするといいですね。」と、即座にやって見せ、その動きの的確さに、プロバレリーナが驚いて教えを乞うという話を聞いた。体の動きの中で、まだ知らない世界が一杯ある。マスターズだからこそ求めねばならない体の動かし方の研究があると、山内さんを見て気づいた。**M65-56 kg級 「金メダル」** 山内英雄（大阪府）66 才、BW55.05、S54-C&J65-T119、MP312.2331。初参加で「金メダル」受賞。おめでとうございます。

○ **M65-62 kg級**には、元山寧男（東京都）、池田功（埼玉県）、岩崎修平（東京都）の 3 選手が出場。まず、S が終了した時点での順位は、①エゴル・クリコフ選手（ロシア国）67 kg、②ロマン・ストレーガ選手（ポーランド国）65 kg、③元山寧男選手（東京都）62 kg、④池田功選手（埼玉県）59 kg、⑤岩崎修平選手（東京都）51 kg、⑥ウィトルド・タラコウスキイ選手（ポーランド国）49 kg と上位が並ぶ。そして、J でも結果的にはこの順位が変わることは無かった。J の結果、①クリコフ選手が 85 kg、②ロマン選手 75 kg、③元山選手 75 kg、④池田選手 71 kg、⑤岩崎選手 65 kg、⑥ウィトルド選手 65 kg。元山選手と、岩崎選手は、3 回目の試技で決めた。「金メダル」①エゴル・クリコフ選手（ロシア国）69 才、BW60.35、S67-C&J85-T152、MP413.3505。400 ポイントを超える。②「銀メダル」ロマン・ストレーガ選手（ポーランド国）69 才、BW61.40、S65-C&J75-T140、MP376.0460。③「銅メダル」元山寧男選手（東京都）69 才、BW61.75、S62-C&J75-T137、MP366.5101。おめでとうございます。「第 4 位入賞」④池田功選手（埼玉県）68 才、BW61.30、S59-C&J71-T130、MP335.6518。おめでとうございます。「第 5 位入賞」⑤岩崎修平選手（東京都）69 才、BW61.45、S51-C&J65-T116、MP311.4011。おめでとうございます。「第 6 位入賞」⑥ウィトルド・タラコウスキイ選手（ポーランド国）66 才、BW62.00、S49-C&J65-T114、MP273.7992。

○ **M65-69 kg級**に真野正選手（広島県）、鈴木靖二選手（東京都）の 2 名が出場。全日本マスターズ小山の大会で真野選手には、めずらしく得意のスナッチで、バーを後ろに落としたときに、明らかにグキリと音がする思わぬアクシデントがあり右肩甲骨周りの負傷を余儀なくされ、回復しないままの WM となってしまった。したがって、S は、60 kgスタートで当たりを見る。成功はしたものの、痛みが尋常ではない感触。2,3 本目をパスする。J に望みを託すものの、60 から出て T を 120 とする。今までになかった記録である。参加

当初から世界のトップグループに身を置く真野選手としては苦渋の「第8位」入賞。M65の最終年69才、BW68.50、S60-C&J60-T120、MP299.4547。という結果となった。

一方、鈴木選手は、ロシア国のイワン選手と「銅メダル」争い。同記録の0.45の体重差で「第4位」入賞という残念な結果であった。**M65-69 kg級の結果データ**①「金メダル」ロマ・マタジンスカ(LTU)66才、BW68.70、S62-C&J89-T151、MP338.6275。②「銀メダル」シエグルフリッド・ローセンガルト(ドイツ国)66才、BW68.50、S69-C&J81-T150、MP337.0076。③「銅メダル」イワン・クリストヤコフ(ロシア国)69才、BW67.80、S65-C&J78-T143、MP359.1994。④「第4位」鈴木靖二選手(東京都)67才、BW68.25、S63-C&J80-T143、MP331.2796。⑤「第5位」ニコライ・クッドライ選手(ロシア国)66才、BW68.80、S60-C&J80-T140、MP313.6704。⑥「第6位」バクロバス・クレポリス(LTU)69才、BW68.80、S60-C&J73-T133、MP330.9777。⑦「第7位」ペルティ・ロッシ(フィンランド国)68才、BW68.95、S60-C&J68-T128、MP305.4143。⑧「第8位」真野正選手(広島県)69才、BW68.50、S60-C&J60-T120、MP299.4547。⑨「第9位」ビリィ・カバル(IRL)68才、BW67.80、S49-C&J60-T109、MP262.8789。

○続く、13:00 検量、15:00 競技開始に、**M65-77 kg級** 藤本秀喜(埼玉県)、竹下彰彦(兵庫県)の各選手が出場。藤本選手は、「銅メダル」受賞、おめでとうございます。竹下選手は、「第6位」入賞、おめでとうございます。**M65-77 kg級の結果データ** ①「金メダル」ピオトル・コワレウスキ(ポーランド国)68才、BW76.00、S77-C&J97-T174、MP391.7060。②ヤノス・トロック選手(ハンガリー国)66才、BW75.50、S76-C&J97-T173、MP366.5646。③「銅メダル」藤本秀喜選手(埼玉県)67才、BW76.90、S70-C&J88-T158、MP340.8558。④ディエター・ウンテ(ドイツ国)67才、BW76.50、S68-C&J86-T154、MP333.1952。⑤ジョン・ダグラス・シンクレー(カナダ国)68才、BW76.30、S66-C&J85-T151、MP339.1755。⑥「第6位」竹下彰彦選手(兵庫県)67才、BW71.20、S68-C&J82-T150、MP338.4496。⑦ペトロ・クリスト(ウクライナ国)65才、BW75.50、S65-C&J80-T145、MP300.8010。⑧リズザード・バヨール(ポーランド国)65才、BW76.45、S57-C&J75-T132、MP271.9058。が上位を占める。

○9月21日(火) 8:00 検量、10:00 競技開始に**M60-56, 62 kg級**鈴木幸宏選手(静岡県)、渕脇正三選手(鹿児島県)の2選手が出場する。このグループでは、藤本進選手(大阪府)がエントリー後に、急用ができたために現地に行けずキケンすることになった。マスターズ選手は、年令的にも組織の中での立場を考えると止むを得ないことが起きることもある。藤本進選手には、次の機会に頑張ってください。

M60-56 kg級鈴木幸宏選手は、世界で「金メダル」コレクターといわれるほど、もう、世界の頂点に立ち続けている有名選手である。その証拠に、日本国で最初にIWFマスターズの殿堂入りにも一年のことである。そして、今回も、スナッチ種目のスタート重量は、鈴木選手63才が62kgと他を圧倒するポールポジションだ。2番手がロシア国のブラディミール・シュスキン選手の57kg、3番手がフランス国のジャック・コルネイレ選手45kgと上位が位置取りをした。競技がスタートする。Sの結果は、ジャックが48kg、シュスキンが57kg、をベストとし、**鈴木選手の出番**。セコンドの古賀さんが舞台の袖から体を乗り出して、鈴木選手を見守る。緊張のスタート。バーは、ふわっと拳がって体が重量の下に入らず、そのまま前に落ちる。体が伸びきっていない。何かおかしい。2本目、気合を入れてバーを引き上げた鈴木選手、鋭く入る。が、重心が後ろに外れた。支えようとする鈴木選手。背中をこするように落下するバーを何とかこらえようとする鈴木選手。たまらず、胸を張るように体を反らせてバーを後ろに落とし、とっさの危険回避。

鈴木選手の後の述懐で、このとき、左肩甲骨付近が「ぐじゅつ」と音を。3回目は、構えてスタートしたもの、左肩の痛みに入りきれずにバーを落下。あっけなく競技を終了せざるを得なかった。残念。舞台裏の階段下の控えで飛び上がって喜ぶ、シュスキンとジャックの両選手。その横を頭を下げて、古賀さんに肩を抱かれてアップ場に戻る鈴木選手。ここに来る直前まで、75kgのスナッチをやってきた鈴木選手、圧倒的な自信があったという。試合の怖さは、最初の1本を成功させるまで安心できない。従って、その

時になって触ってみないと本当のところは、分からぬという怖さが選手の誰にでもある。「金メダル」コレクターの鈴木選手にしてもそうである。帰国後、肩甲骨付近の損傷に練習に掛かれない苦しみとの格闘が続く鈴木さん。アスリートの負傷は、本当に厳しいものがある。怪我が癒えるだけでは、治ったとは云えず、競技者として納得の状態にもどして、初めて怪我が治ったといえる。この後、苦しいジレンマの毎日を乗り越えねばならないからである。**M60-56 kg級の結果は、**①「金メダル」ブラディミール・シュスキン選手(ロシア国) 60 才、BW55.50、S57-C&J73-T130、MP306.0729。②「銀メダル」ジャック・コルネイレン選手(フランス国)61 才、BW54.80、S48-C&J65-T113、MP273.5134。このクラス、世界でダントツに強い鈴木幸宏選手(静岡県)に次回は、確実に強さを見せ付けてほしい。ご苦労さんでした。

M60-62 kg級では、渕脇選手(鹿児島県)64 才が「第4位」入賞。おめでとうございます。**M60-62 kg級の結果**を以下に掲げる。①「金メダル」フレデリック・ロー(米国)63 才、BW61.70、S78-C&J95-T173、MP395.2184。②「銀メダル」カレル・プロル(チェコ国)63 才、BW60.90、S70-C&J87-T157、MP362.0100。③「銅メダル」イゴル・グルスキー(SVK国)60 才、BW60.85、S66-C&J76-T142、MP312.1035。④「第4位」渕脇正三選手(鹿児島県)64 才、BW60.20、S56-C&J70-T126、MP297.3955。⑤「第5位」クルジゼソフ・コルニオウスキー選手(ポーランド国)61 才、BW60.45、S50-C&J68-T118、MP265.2477。⑥「第6位」リズザード・スリウィンスキー(ポーランド国)60 才、BW61.70、S51-C&J62-T113、MP245.9255。

○10:00 檜量、12:00 競技開始、**M60-(69、77 各kg級)**に森野覚志選手(東京都)60 才、高倉隆人選手(大分県)61 才、岡田隆選手(山梨県)62 才の各選手が出場。

○**M60-69 kg級**に森野、高倉の両選手が出場。スナッチ種目のスタート重量が並ぶ。ダントツのポールポジョンに森野選手 75 kg、2番手にポーランド国のアンドレ・ボルキエウイツが 67 kg、3番手が 60 kgで、高倉選手と、BLRのユーリー・マカリエ、ポーランド国のフランチエスカ・ボッヂエネの3名、次に、カナダ国のケン・ミラー55 kgと上位を占める。Sの結果は、①森野選手 80 kg、②アンドレ・ボルキエウイツ(ポーランド国)72 kg、③フランチエスカ・ボッヂエネ(ポーランド国)68 kg、④ユーリー・マカリエ(BLR国)、⑤高倉選手 63 kg、⑥ケン・ミラー(カナダ国)62 kgがベストでジャーク種目に進む。Jでも森野選手がダントツの強さを表示する。①森野選手 95 kg、②ユーリー・マカリエ 83 kg、③フランチエスカ・ボッヂエネ 82 kg、④アンドレ・ボルキエウイツ 80 kg、⑤高倉選手 76 kg、⑥ケン・ミラー 75 kgがスタート重量。Jの結果は、森野選手がスタートの95を軽く決め、2回目を 103 kgとしたがもう少しのところで決められなかった。3回目も、しかし、2位に大きく差をつけているので問題なく、「金メダル」おめでとうございます。高倉選手は、80 kgをベストとして「第6位」入賞おめでとうございます。思わぬ脳梗塞に倒れてカムバックの初戦。まだ、バーがうまく握れないと云っていた、あれから、今回のすごい記録に拍手です。腕にストラップを掛けてバーにくくりつけ我慢の練習に後遺症を克服して日本国代表になり、この見事な入賞はすごいし、高倉選手の勇気に希望をつなぐリフターが今後リフティングを続ける「命綱」を高倉選手から貰ったことになる。大きな拍手を贈りたい。今後を期待。

M60-69 kg級の結果データは、次のとおり。①「金メダル」森野覚志(東京都)60 才、BW68.85、S80-C&J95-T175、MP353.9134。②「銀メダル」フランチエスカ・ボッヂエネ(ポーランド国)64 才、BW67.80、S68-C&J90-T158、MP343.8466。③「銅メダル」アンドレ・ボルキエウイツ(ポーランド国)64 才、BW68.95、S72-C&J84-T156、MP335.8786。④「第4位」ユーリー・マカリエ 60 才、BW68.40、S67-C&J86-T153、MP310.7105。⑤「第5位」ケン・ミラー選手(カナダ国)63 才、BW68.15、S62-C&J83-T145、MP309.8221。⑥「第6位」高倉隆人選手(大分県)61 才、BW68.70、S63-C&J80-T143、MP294.7787。

○**M60-77 kg級**に出場の岡田選手 62 才は、結論からいうと、世界マスターズの頂点にも立ち、ずっと表彰台に立つ常連さん。が、ここに来て、何か異変が。今回も「第3位」にJが1本決まれば間違いなく「銅メダル」だった。トータルで3 kg差まで来ているのにファイナルの1本が決まらなかった。つまり、M60-77

kg級になると現状では、Jで100 kg以上を決めないと3位以内は、難しくなっている。Sは、80 kg以上である。因みに、岡田選手は、Sで、80のベスト。ところがこの80ベストが上位3名、体重の最も軽い岡田選手がSは、2番手を確保。1番手は、85 kgをベストとしたロシア国のムラソフ選手だ。したがって、岡田選手が世界のトップグループに居るのは間違いない事実である。Sの順位①85 kgジエナディ・ムラソフ選手(ロシア国)60才、②80 kg岡田隆選手(山梨県)、③80 kgアレキサンダー・クルネフ選手(ロシア国)63才、④80 kgズビジュネフ・ジョゼフ・クルチエキエウイッチ選手(ポーランド国)62才、そして、もう一人Sの80 kgスタートで三振りしたポーランド国のマコウスキ選手63才、⑤75 kgユリフ・モーガン選手(スエーデン国)61才、⑥70 kgヘイキ・サムリ・ニエメラ選手(フィンランド国)63才がそれぞれJに進む。Jの結果は、①112 kgアレキサンダー・クルネフ選手、②107 kgジエナディ・ムラソフ選手、③100 kgズビジュネフ・ジョゼフ・クルチエキエウイッチ選手、④97 kg岡田隆選手、⑤90 kgヘイキ・サムリ・ニエメラ選手、ユリフ・モーガン選手95 kgを三振りという結果となった。期待の岡田選手は、「第4位」入賞が確定。

おめでとうございます。**M60-77 kg級の結果データ**①「金メダル」アレキサンダー・クルネフ選手(ロシア国)63才、BW75.45、S80-C&J112-T192、MP385.7874。②「銀メダル」ジエナディ・ムラソフ選手(ロシア国)60才、BW76.30、S85-C&J107-T192、MP365.1996。③「銅メダル」ズビジュネフ・ジョゼフ・クルチエキエウイッチ選手(ポーランド国)62才、BW76.35、S80-C&J100-T180、MP354.0425。④「第4位」岡田隆選手(山梨県)62才、BW74.25、S80-C&J97-T177、MP353.7290。⑤「第5位」ヘイキ・サムリ・ニエメラ選手(フィンランド国)63才、BW76.65、S70-C&J90-T160、MP318.6408。

○13:30 検量、15:30 競技開始、**M60-94 kg級**に、市川茂選手(東京都)63才が出場。Sのベストが、①89 kgステファン・ヤコブソン選手(スエーデン国)63才、②78 kgエドワード・デルゲーセフ(ベラルーシ国)61才、③78 kgリング・ファルト選手(スエーデン国)62才、④80 kgピーター・クルトナー(チェコ国)60才、⑤78 kgミロスラフ・ラスコウスキ(ポーランド国)61才、⑥70 kg市川茂選手(東京都)63才、⑦69 kgユリフ・ジョージ・ラルソン選手(スエーデン国)62才、と結果を出す。Jに進む。①105 kgステファン・ヤコブソン選手、②103 kgエドワード・デルゲーセフ(ベラルーシ国)、③100 kgリング・ファルト選手(スエーデン国)、④95 kgピーター・クルトナー(チェコ国)、⑤95 kgミロスラフ・ラスコウスキ(ポーランド国)、⑥92 kgユリフ・ジョージ・ラルソン選手(スエーデン国)、⑦80 kg市川茂選手(東京都)、と、上位確定で、市川茂選手(東京都)が「第7位」入賞。おめでとうございます。**M60-94 kg級の結果データ**①「金メダル」ステファン・ヤコブソン選手(スエーデン国)63才、BW93.60、S89-C&J105-T194、MP350.2828。②「銀メダル」エドワード・デルゲーセフ(ベラルーシ国)61才、BW85.40、S78-C&J103-T181、MP330.3684。③「銅メダル」リング・ファルト選手(スエーデン国)62才、BW87.90、S77-C&J100-T177、MP323.8551。④「第4位」ピーター・クルトナー(チェコ国)60才、BW89.00、S80-C&J95-T175、MP307.7595。⑤「第5位」ミロスラフ・ラスコウスキ(ポーランド国)61才、BW92.40、S78-C&J95-T173、MP304.5730。⑥ユリフ・ジョージ・ラルソン選手(スエーデン国)62才、BW92.80、S69-C&J92-T161、MP287.5256。⑦市川茂選手(東京都)63才、BW93.35、S70-C&J80-T150、MP271.1441。

○15:30 検量、17:30 競技開始、M55-(56、62、69各kg級)に、佐古浩(大分県)選手59才、児玉義久(宮崎県)選手59才が出場。まず、**M55-62 kg級佐古浩(大分県)選手59才**。このクラスのSが①75 kgアナトリ一・ラブロフ選手(ベラルーシ国)57才、②70 kg佐古浩選手(大分県)59才、③65 kgアリ・バリマ選手(フィンランド国)57才、④62 kgアントニー・カリンスキ選手(ポーランド国)57才、⑤58 kgウォルター・クレツ(ドイツ国)56才、とベスト順位が並びJに進む。ここで、佐古選手の前を走るのは、ベラルーシのアナトリ一選手一人、しかも、5 kg差である。Jを得意とする佐古選手は、アナトリ一選手をしっかりと掴んで逃がさないでいると確信。アナトリ一選手のJのスタートは、84 kg、佐古選手は、90 kgスタートとしている。この数字は、アナトリ一選手に心理的な強い圧力で迫っているはずだ。もしも、彼に力がある

のなら、必ずスタート重量を上げてくる。上げてくるなら上げてくるで佐古選手も更なるファイトが。しかし、変化なし。これで、アナトリー選手の力量は、よくやって 90 kg と読むセコンド陣営。スタート重量を成功させ、T を 159 kg としたが本来アナトリー選手にとってこの J1 本目は、あまり意味がなかった。佐古選手が J のスタート 90 kg を成功した途端に 160 kg だから、従って、2 本目の設定で更に、アナトリー選手の力量が読める。それが 88 kg だった。これに成功して T を 163 kg とした。アナトリー選手のこの 2 本目の 88 kg は、殆ど目一杯と見た。これを見て、90 kg を佐古選手が軽く決める。アナトリー陣営が 3 本目 90 kg を申告して T を 165 kg にして逃げ切り優勝を狙う計算だ。しかし、プレッシャーの掛かるファイナルの 90 kg を失敗してアナトリー選手が競技を終える。それを確認して、佐古選手は、2 回目の試技を 93 kg とし、同記録の 163 kg とし、体重の軽い佐古選手が余裕をもって優勝。万一、の場合は、もう 1 度挑戦できるという余裕である。93 kg に成功した佐古選手は、更に、3 回目のファイナルに 95 kg を成功させ T 165 kg として逆転優勝。「金メダル」おめでとうございます。拍手。M55-62 kg 級の結果データ①「金メダル」佐古浩選手(大分県) 59 才、BW59.65、S70-C&J95-T165、MP360.8437。②「銀メダル」アナトリー・ラブロフ選手(ベラルーシ国) 57 才、BW61.75、S75-C&J88-T163、MP332.9238。③「銅メダル」アントニー・カリシスキー選手(ポーランド国) 57 才、BW61.75、S62-C&J82-T144、MP294.1168。④「第 4 位」アリ・バリマ選手(フィンランド国) 55 才、BW60.65、S65-C&J75-T140、MP275.9359。⑤「第 5 位」ウォルター・クレツ(ドイツ国) 56 才、BW61.85、S58-C&J78-T136、MP270.9983。

○ M55-69 kg 級には、児玉義久選手(宮崎県) 59 才。WM 初参加で今大会の IWF マスターズのエントリーに関する文書の発表を見る限り、児玉選手が全日本マスターズで出しているベストを出せば、世界でメダルに届くという確たる予測が出た。初陣で世界の舞台で初メダルの予想…児玉選手は、何度も表彰台に上がりメダルを胸に手を挙げ、まだ見ぬ観客の声援に笑顔で答えるイメージを胸ワクワクで繰り返したはずだ。そして、初舞台の競技がスタートした。S の結果が並んだ。① 82 kg でユーゲン・グレイナー(ドイツ国) 59 才、② 72 kg 児玉義久選手(宮崎県) 59 才、③ 72 kg ズビグネフ・コッパー(ポーランド国) 57 才、④ 70 kg パトリック・アテリージ(英国) 58 才、⑤ 70 kg ジョゼフ・ビビラル(チェコ国) 59 才、⑥ 70 kg リスザード・クロンピエウスキ(ポーランド国) 55 才、が上位を占める。児玉選手が S1 本に終わった。2 本は、ほしかつたが、予測に反して積み上げられなかつたものの、児玉選手は、S で 2 番手に付けた。そして、トップのユーゲン選手はともかくも、2 位以下の 5 名は力的に互角といつていい。J でこの集団を抜け出ないといけない。セコンド陣営の誰もが、そう思って勝負どころを計る J がスタート。この上位グループの中で、85 kg のファイナルを失敗し、83 kg をベストとしたジョゼフ・ビビラル選手が最初に競技を終える。次に、90 kg のスタートが 3 名。まず、ポーランドの 2 人が 90 kg のスタートを共に決め、もう 1 名は、児玉選手。十分に体が伸びきらない内に飛び込む。わずかに高さが出ない。失敗。そして、あっという間に、三振りに終わる。残念。修正しきれなかつた。誰もが、メダルは、確実と見てたのに、悔しい思いが残る。次回を期待。ご苦労さん。

M55-69 kg 級の結果データ

①「金メダル」ユーゲン・グレイナー(ドイツ国) 59 才、BW68.65、S82-C&J103-T185、MP367.6229。②「銀メダル」ズビグネフ・コッパー(ポーランド国) 57 才、BW68.40、S72-C&J94-T166、MP316.5580。③「銅メダル」パトリック・アテリージ(英国) 58 才、BW67.85、S70-C&J95-T165、MP323.4211。④「第 4 位」リスザード・クロンピエウスキ(ポーランド国) 55 才、BW68.70、S70-C&J90-T160、MP289.8829。⑤「第 5 位」ジョゼフ・ビビラル(チェコ国) 59 才、BW68.65、S70-C&J83-T153、MP304.0341。⑥ 児玉義久選手(宮崎県) 59 才、BW68.35、S72-C&J90-X-T000、MP00.0000。

○ 9 月 22 日(水) 12:00 検量、14:00 競技開始に M50-62 kg 級に、大塚 真選手(東京都) 53 才が出場。S のスタート重量が大塚選手を含め、このクラスの上位 4 名全員が 70 kg をスタート重量とした。全員が気丈で変更をしない。敢えて体重の軽い順に並べると、① 70 kg コルジストフ・グレツェヤ(ポーランド国) 52 才、② 70 kg 大塚 真選手(東京都) 53 才、③ 70 kg ヤムシド・モサラゼナード(イラン国) 50 才、④ 70 kg ブラディ

ミール・トロキン(ロシア国)51 才、競技がスタートする。そして、このSのベストは、①80 kgコルジストフ選手、②76 kgヤムシド選手、③75 kg大塚 真選手、④75 kgブラディミール選手と、上位グループが競り合い、Jに進む。Jの結果が出る。①105 kgコルジストフ選手、②97 kgヤムシド選手、③95 kgブラディミール選手、④80 kg大塚 真選手。大塚選手が「第4位」入賞。おめでとうございます。昨年は、シドニーで、それも、記録は、ダントツで2位フィンランド、3位フランスの選手を大きく引き離して「金メダル」に輝き、世界の頂点に立った大塚選手。今年は、時間的にも、きつい練習がうまく行かなかった。残念。でも、世界上位の実績に拍手です。

帰国後に大塚選手と話す機会があって、WMの日本国代表の基準になる全日本マスターズでのMシンクレアポイントの話題になり、「最近は、うかうかしていると、あつという間にボダーラインの60位から、気がつけば80位、90位ラインになってしまふ。もう、60位以内に入ることがとても厳しいことになってきましたね。」「練習はしてるのにね。年々、レベルが上がっているのですね。」「いいことですけど、きついことになってきました。」と。この日、日本国選手の出場は、大塚選手一人で、後は自由見学。

M50-62 kg級の結果データ ①「金メダル」コルジストフ・グレツェヤ選手(ポーランド国)52才、BW60.20、S80-C&J105-T185、MP345.1398。②「銀メダル」ヤムシド・モサラゼナード選手(イラン国)50才、BW61.30、S76-C&J97-T173、MP311.5697。③「銅メダル」ブラディミール・トロキン選手(ロシア国)51才、BW61.95、S75-C&J95-T170、MP306.8246。④「第4位」大塚 真選手(東京都)53才、BW60.90、S75-C&J80-T155、MP291.7400。

○ 9月23日(木) 13:30 検量、15:30 競技開始、M45-85 kg級に、渡辺光弘選手(北海道)が出場。まず、Sのベストが、①112 kgビタル・スコウベル選手(BLR)46才、②110 kgピーター・ロザニクス(ハンガリー国)46才、③102 kgアナトリー・シンヤキン(ロシア国)49才、④100 kgペドロ・インファンテ(ベネズエラ国)46才、⑤95 kgサンテ・ギラルディ選手(イタリア国)46才、⑥94 kg渡辺光弘選手(北海道)48才、と上位が並び、Jに進む。そして、Jのベストは、①141 kgビタル・スコウベル選手、②135 kgピーター・ロザニクス選手、③127 kgペドロ・インファンテ選手、④125 kgアナトリー・シンヤキン選手、⑤118 kgサンテ・ギラルディ選手、⑥114 kg渡辺光弘選手、渡辺選手が「第6位」入賞を果たす。おめでとうございます。

M45-85 kg級の結果データ ①「金メダル」ビタル・スコウベル選手(ベラルーシ国)46才、BW83.95、S112-C&J141-T253、MP365.9375。②「銀メダル」ピーター・ロザニクス(ハンガリー国)46才、BW84.25、S110-C&J135-T245、MP353.7406。③「銅メダル」ペドロ・インファンテ選手(ベネズエラ国)46才、BW82.80、S100-C&J127-T227、MP334.9849。④「第4位」アナトリー・シンヤキン選手(ロシア国)49才、BW84.30、S102-C&J125-T227、MP330.6097。⑤「第5位」サンテ・ギラルディ選手(イタリア国)46才、BW84.15、S95-C&J118-T213、MP307.7184。⑥「第6位」渡辺光弘選手(北海道)48才、BW79.80、S94-C&J114-T208、MP313.6524。

○ 16:00 検量、18:00 競技開始、M45-105 kg級に、清野裕司選手(福島県)。競技がスタートし、Sのベストが、①136 kgジャリ・ヒルボネン選手(フィンランド国)47才、②130 kgチボル・メッエ選手(スロバキア国)48才、③125 kgヘンリク・ディスゼウイッヂ選手(ポーランド国)46才、④123 kgヴィタリー・マルサビン選手(ウクライナ国)48才、⑤110 kgバドジム・アリアクサシン選手(ベラルーシ国)47才、⑥110 kg清野裕司選手(福島県)46才、⑦108 kgフレンチセック・ザボ選手(スロバキア国)45才、⑧101 kgロマン・シンハン選手(オーストリア国)46才、と並ぶ。そして、Jに進む。Jのベストは、①155 kgジャリ・ヒルボネン選手、②152 kgヴィタリー・マルサビン選手、③150 kgバドジム・アリアクサシン選手、④145 kgヘンリク・ディスゼウイッヂ選手、⑤145 kgチボル・メッエ選手、⑥139 kgフレンチセック・ザボ選手、⑦130 kg清野裕司選手、⑧130 kgロマン・シンハン選手が上位の結果出した。清野裕司選手(福島県)46才、が「第7位」入賞。おめでとうございます。参加当初は、ずっと表彰台の常連さんだった清野選手がこのところ表彰台に上がっていません。復活を願っています。

M45-105 kg級の結果データ

①「金メダル」ジャリ・ヒルボネン選手(フィンランド国)47才、BW103.75、S136-C&J155-T291、MP387.9037。②「銀メダル」ヴィタリー・マルサビン選手(ウクライナ国)48才、BW99.20、S123-C&J152-T275、MP375.4248。③「銅メダル」チボル・メッツ選手(スロバキア国)48才、BW104.50、S130-C&J145-T275、MP368.3572。④「第4位」ヘンリク・ディスゼウイッヂ選手(ポーランド国)46才、BW103.80、S125-C&J145-T270、MP356.8928。⑤「第5位」バドジム・アリアクサシン選手(ベラルーシ国)47才、BW95.75、S110-C&J150-T260、MP357.3018。⑥「第6位」フレンチセック・ザボ選手(スロバキア国)45才、BW104.25、S108-C&J139-T247、MP322.7551。⑦「第7位」清野裕司選手(福島県)46才、BW104.40、S110-C&J130-T240、MP316.5986。⑧「第8位」ロマン・シンハン選手(オーストリア国)46才、BW103.90、S101-C&J130-T231、MP305.2382。

○9月24日(金) 11:00 検量、13:00 競技開始、M40-85 kg級に幾島 稔選手(大阪府)がエントリー後に急な用件が出来たためにキケン。

同 13:00 検量、15:00 競技開始、M40-94 kg級に、水谷一人選手(三重県)が出場。まず、Sのベストが①128 kgアレクサンダー・シャルバト(ベラルーシ国)44才、②125 kgマーティン・ジャバ・サミー(イラン国)40才、③124 kgクリストファー・エレナ(フランス国)42才、④120 kgアンドリー・コチュック(ウクライナ国)42才、⑤103 kgマリオ・マクレイト(ドイツ国)42才、⑥100 kg水谷一人選手(三重県)44才、と上位が並び、Jに進む。そして、Jのスタート重量が①155 kg マーティン選手、②155 kgアレクサンダー選手、③150 kgアンドリー選手、④145 kgクリストファー選手、⑤130 kg水谷一人選手、⑥113 kgマリオ選手、と掲出される。そして、いよいよ勝負の結着が付くJがスタートする。Jのベストは、①167 kg マーティン選手、②162 kgアレクサンダー選手、③150 kgアンドリー選手、④140 kg水谷一人選手、⑤118 kgマリオ選手、フランスのクリストファー選手が145 kgを2度失敗し3回目を150 kgに増量して銅メダルを狙ったが失敗。J三振りで退敗した。水谷一人選手(三重県)が「第4位」入賞。おめでとうございます。水谷選手の巨大パワーに今後を期待しています。

M40-94 kg級の結果データ

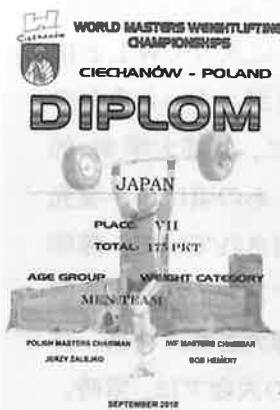
①「金メダル」マーティン・ジャバ・サミー(イラン国)40才、BW93.45、S125-C&J167-T292、MP378.3709。②「銀メダル」アレクサンダー・シャルバト(ベラルーシ国)44才、BW93.85、S128-C&J162-T290、MP390.6216。③「銅メダル」アンドリー・コチュック(ウクライナ国)42才、BW94.00、S120-C&J150-T270、MP355.7578。④「第4位」水谷一人選手(三重県)44才、BW89.65、S100-C&J140-T240、MP329.7952。⑤「第5位」マリオ・マクレイト(ドイツ国)42才、BW87.35、S103-C&J118-T221、MP300.8498。

○9月25日(土) 8:00 検量、10:00 競技開始。M35-69 kg級に、久保田秀敏選手(神奈川県)36才が初代表初参加。久保田選手は、大森が京都大学のWL部のコーチをしていた時の新入生。京大に入ってWLと出会い、コーチの指導を素直に受け入れ(思えば、一度、私がやって見せ、説明したことが、すっと自分の体で表現できる、まれに見る貴重な人だった。)見る見る頭角をあらわした選手。因みに、京都大学WL部の設立者は、先日も、神の手を持つとTVで紹介された股関節手術の名医小堀真さん。あの頃は、小堀先生も京都大学の医学部の学生で米国留学中に購入したポルシェをそのまま持ち帰り愛用されていて、趣味でヨットの製作もされ琵琶湖や西宮にヨットを係留させセールを楽しむというヨットマンで、あるとき教授をセーリングに招待されたとき、小堀さんの手作りヨットの、あまりの出来栄えに仰天され、将来、外科手術の名医になること間違いない。と云われたという有名な話がある。そして、京都の大会では、常時、表彰台に立つリフターでもあった。桁外れの豪快にして繊細な人がWL部の部長だったし、京大薬学のオーソリティ富さんもこの頃のメンバーだった。そういう、楽しい気風の中でリフティングを身につけた久保田選手。就職の関係で東京に行き、大田区の鈴木清さんが主宰されるリフティング・クラブに入れて頂いて、いい環境の中でリフティングをずっとやめずに続け、順調に記録を伸ばし、今日に至ったことに、まずは、久保田選手に拍手を贈りたい。

久保田選手の始めての世界選手権大会がスタート。2時間前の検量。検量室の前に順番を待つ。IWFマスターズの役員に名前を呼ばれ、検量室に入る。パスポートを提示して、SとJのスタート重量を聞かれ、それを記入した文書を示され、体重の記録数と、SとJのスタート重量の数字の確認を求められ、示される箇所にサインをして検量室を出る。これで無事に「検量」が終わったことになる。Sのスタート重量が①100 kg、アシフ・マルコフ選手(アゼルバイジャン国)39才。②95 kg、ヴィタリ・スカルゼニスキ選手(ベラルーシ国)36才。③95 kg、オサマ・ミスト選手(リビア国)35才。④90 kg、久保田秀敏選手(神奈川県)36才。⑤83 kg、グルゼゴルツ・ウジェロ選手(ポーランド国)35才。と、上位が並び、競技がスタートする。セコンドが「試技カード」のテーブルに駆け寄り、カードの位置を確認し、出番までの本数を知らせる。選手が「ウォーミングアップ」に入る。WLの競技が始まるということは、こういうことである。そして、すぐ上位の選手の力量を読み取る作業と当該選手の今回の力量との比較による第2試技からの試技重量の決定がセコンド陣営の大仕事になる。そこで、次の出番までにアップ重量を何キロで何本、出番までに選手を励ましつつ、最高のフォームに仕上げて、コール前に服装を整え、選手に気合いを入れて、ステージに上げる。国内の試合のような段取りではない。言葉も違う異国の環境の中で、このような手順を行う。Sのベストができる。①108 kg、アシフ・マルコフ選手。②100 kg、ヴィタリ・スカルゼニスキ選手。③99 kg、オサマ・ミスト選手。④95 kg、久保田秀敏選手。グルゼゴルツ選手は、83 kgを2回失敗、3回目を85 kgとしたが、これも失敗し三振りで退敗。したがって、上記の4名が上位に並び、Jに進む。Jのスタート重量が、①125 kg、アシフ・マルコフ選手。②116 kg、オサマ・ミスト選手。③115 kg、久保田秀敏選手。④115 kg、ヴィタリ・スカルゼニスキ選手。と、2位以下が厳しい本数ゲーム。Jの結果は、①132 kg、アシフ・マルコフ選手。115 kg、②123 kg、ヴィタリ・スカルゼニスキ選手。③119 kg、オサマ・ミスト選手。④115 kg、久保田秀敏選手。久保田選手が初出場で、「第4位」入賞が決定。おめでとうございます。これで、日本チームの競技は全て終了。ご苦労さんでした。

M35-69 kg級の結果データ ①「金メダル」アシフ・マルコフ選手(アゼルバイジャン国)39才、BW67.80、S108-C&J132-T240、MP365.4141。②「銀メダル」ヴィタリ・スカルゼニスキ選手(ベラルーシ国)36才、BW68.05、S100-C&J123-T223、MP327.2889。③「銅メダル」オサマ・ミスト選手(リビア国)35才、BW66.95、S99-C&J119-T218、MP318.8715。④「第4位」久保田秀敏選手(神奈川県)36才、BW68.35、S95-C&J115-T210、MP307.3452。

○国別団体選手権の部門は、「第6位」入賞(男子の部)でした。



2010 IWF-Masters Weightlifting Championships Team Results 内訳は、下記のとおり。

WOMEN

①英国 190(ポイント)-(Mシンクレアの合計)1080.1055。②オーストラリア国188-1125.8066。
③ドイツ国182-1142.5495。④デンマーク国 107-648.3533。

MEN

①ロシア国 218(ポイント)-(Mシンクレアの合計)3076.3596。②ドイツ国 216-2921.2271。
③ポーランド国 215-2980.6447。④ベラルーシ国 202-2852.6705。⑤フィンランド国 199-2600.4126。⑥日本国 175-2570.5856。⑦ウクライナ国 175-2510.4540。
⑧英国 170-2239.7413。⑨カナダ国 142-2081.4698。

△今回、「日本チーム」が、受賞しました「賞状」です。 参加選手の皆さん、ご苦労様でした！

○2010年の「ベストリフター」の発表！(2010 IWF-Masters Weightlifting Championships Best Lifter)

○女性の部「グラン・マスター」の称号は、ニーナ・マゴメドヴァ(ロシア国)

Women's Grand Master - Nina MAGOMEDOVA

- ・ レズリー・モイレ（オーストラリア国）65才、BW54.60 W65-58 S30-J40-T70 MP157.3176。
- ・ パトリシア・ハケット（米国）62才、BW60.63 W60-63 S37-J50-T87 MP173.1475。
- ・ マルガ・ジョーゲンセン（デンマーク国）55才、BW53.45 W55-58 S48-J56-T104 MP196.0704。
- ・ マリー・オルサゴヴァ（チェコ国）54才、BW73.15 W50-75 S52-J77-T129 MP194.4430。
- ・ スサナ・ペロン（イタリア国）46才、BW74.55 W45-75 S65-J81-T146 MP199.5388。
- ・ ニーナ・マゴメドヴァ（ロシア国）41才、BW58.55 W40-58 S65-J75-T140 MP217.1519。
- ・ スザンナ・サムエルソン（フィンランド国）37才、BW71.65 W35-75 S72-J90-T162 MP205.7873。

以上が2010年 IWFマスターズのベストリフター。WM2008年ギリシャの大会では、W45/58kg級岩永小百合選手（山梨県）45才が、日本国女性初の「ベストリフター」に選ばれました。BW55.37 S57-J70-T127、MP195.6542で「世界のトップ3」にランディング、200ポイントまでもう少しのところまで迫っている。

○男性の部「グラン・マスター」の称号は、ビクター・ラック（ドイツ国）

Men's Grand Master - Victor RACK

- ・ ペトロ・バジチエンコ（ウクライナ国）80才、BW88.70 M80-94 S55-J73-T128 MP398.7626。
 - ・ マーセル・ペロン（カナダ国）77才、BW75.55 M75-77 S65-J85-T150 MP427.9875。
 - ・ ビクター・ラック（ドイツ国）70才、BW84.90 M70-85 S86-J105-T191 MP439.9829。
 - ・ エゴル・クリコフ（ロシア国）69才、BW60.35 M65-62 S67-J85-T152 MP413.3505。
 - ・ フレドリック・ロウ（米国）63才、BW61.70 M60-62 S78-J95-T173 MP395.2184。
 - ・ ウィトルド・ツエ・シン（ポーランド国）59才、M55-85 S90-J122-T212 MP376.5488。
 - ・ テリー・ハッドロウ（カナダ国）53才、BW82.50 M50-85 S113-J135-T248 MP387.6433。
 - ・ リック・ブシネル（米国）46才、BW123.75 M45-105+ S142-J170-T312 MP391.7690。
 - ・ ジェナディ・イウケヴィッヂ（ウクライナ国）40才、BW76.25 M40-77 S125-J157-T282 MP403.9437。
 - ・ ヴラジミール・スチャック（ロシア国）38才、BW136.75 M35-105+S172-J194-T366 MP415.4802。
- （上記のヴラジミール選手はS（スナッチ種目）で172 kgを樹立している。）

○2010年のIWFマスターズのベストリフターが上記のとおり決まった。が、今回も、桂川孝三選手（千葉県）は、MP422.3304の高記録を樹立したが、上記のとおり「グラン・マスター」の称号を与えられたビクター選手と同じ「M70 グループ」のために残念ながらグループトップの条件にかなわなかつたものの、桂川選手については、「世界のトップリフター」であることを加筆しておきます。

○重要事項の確認について～今回具体的に発表された「ドーピング結果」～

今回のインターネット上に、2011.1.24 付けて発信された「2010 IWF WMの記録表」には、6本パーフェクトで第2位に10 kg以上の大差を付けた2名のトップであった選手が、「ドーピングテスト」の結果、陽性反応が出て、下記の文書が添付され、順位から除外されている。トータル重量が記されない状態で、世界にネット配信されているので誰でも見ることができます。（インターネット画面から IWF World Masters Home Page 入力・検索で、この「2010WM 記録表等」をご覧いただけます。）

DQ - Disqualification by the IWF-Masters Anti Doping Commission (IWFマスターズ反ドーピング委員会による資格剥奪)

薬物検査が厳しくなってきたことを参加者全員が認識して、例えば、「治療のために薬物使用の疑いがある場合」の手続きを確實に守ることが、マスターズ選手としての自分自身を守ることになります。

今回、WMの競技の模様が Live で衛星回線を使って TV 放送され、日本で競技の模様を見たと現地に電話いただきました。ご連絡、ありがとうございました！

○2010年9月30日（木）には、全員無事帰国しました。

御支援、ありがとうございました。

○今後の「世界マスターズ選手権大会」について

- ・ 2011年 キプロス国、リマソール Limassol, Cyprus 10/29～11/05
- ・ 2012年 ウクライナ国、リヴィウ Lviv, Ukraine
- ・ 2013年 イタリア国、トリノ Torino, Italy (マスターズゲームスとして実施)

(以上・文責 大森)



日本国の中リフティングが最強だった頃に現役選手で活躍したマスターズリフター。あれから50年余も、日本の各地で、若手指導のかたわら、リフティングを愛し、情熱を持ち、楽しく続けるマスターズたちの現況をお知らせいただく連載です。

全日本マスターズ大会の参加選手が200名突破を機に、普及委員会の松尾謙資委員長にも了承いただき連載企画いたしました。お楽しみに！

マスターズ委員長 古庄 紀治

「群馬県ウエイトリフティング協会」

「全日本マスターズ大会」への参加状況「自称マスターズ王国」の群馬県、2010年は、12名が参加！

○群馬県のマスターズ選手が初めて出場したのは、第3回(山梨県御坂町)開催からです。この年は、選手・役員10名が参加。それからは毎年多くの選手が出場して、群馬県から「マスターズ優勝者」は、次のとおりです。

年	S60	S61	S62	S63	H1	H2	H3	H4	H5	H6	H7	H8	H9
回	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
開催地	山梨	沖縄	京都	北海道	福岡	石川	北海道	徳島	愛知	福島	広島	兵庫	兵庫
参加者	10	2	6	6	5	7	6	8	10	13	10	9	10
優勝者	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	2	1

年	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22
回	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
開催地	群馬	熊本	北海道	東京都	京都	岡山	北海道	神奈川	鹿児島	香川	岩手	神奈川	栃木
参加者	16	5	11	9	11	5	3	5	7	8	5	8	12
優勝者	1	1	3	3	3	1	1	3	1	2	1	1	3

○ **マスターズは、**誰もが「ウエイト」大好き人間です。その中でも、群馬県マスターズの最年長、「群馬マスターズ」を束ねて、引っ張っているのが高橋積雄さん。「世界マスターズ」は、2008のギリシャ(ケファロニア)の大会での優勝争いはすごかった。そのときのJWAマスターズ委員会発行の概要報告から、『M70/77kg級は、トップ争いが熾烈。Sのスタート重量は、ベラルーシ国のエドワード・ジハルカ(74才)が60。高橋積雄選手(群馬県・70才)55。競技が進行する。Sの結果は、高橋選手が63でトップに上がる。高橋さんは、体軸を立て、バーを丹田ポイントにしっかりと引き付けて、ゆっくりしたあたりで重量をスーと浮かせて、高く引き上げて入る高橋さん独特のフォーム。それが実に「スローリフティング」で無理がない。見ていて、よくあのスピードで取れるなあとサプライズ。「高橋さん、もっとスローリフティングにして、世界一流のパフォーマンスにしてください。」といったら、高橋さんが笑っておられたけれど、世界の観客が、高橋さんのオリジナルを興味深く見ているのは確かだし、重量が世界のトップレベルだからすごい。高橋さんは、Jの3本目78が決まれば、優勝の金、失敗なら銀という勝負だった。が、勝利の女神様は微笑んでくれなかった。高橋積雄選手(BW69.66 S55-60-63 J65-75-×78 T138 MP354.7187)で「銀メダル」だった。(抜粋)と、ありますが、この高橋さんの「スローリフティング」に、特にマスターズの皆さん、今後もご注目ください。世界で高橋さんにしかできない、体に無理がない「オリジナルリフティング」ですから。

○群馬県の「マスターズ・メンバー」を紹介しましょう。

・高橋 積雄選手(73)「全日本マスターズ」17回出場、7回優勝。「世界マスターズ選手権大会」には、4回出場

し、「金メダル」1回、「銀メダル」2回受賞、世界の頂点に立った「スーパーリフター」です。

- ・**真下 昇選手(71)** 「全日本マスターズ」16回出場、2回優勝。「世界マスターズ選手権大会」には、3回出場し、昨年(2010)ポーランド国・チエハヌフ市の大会でヨーロッパの強豪を相手に見事「第5位」入賞を果たす。
- ・**小林 信選手(67)** 「全日本マスターズ」13回出場。館林市議会議員を10期40年間勤める。闘志、信念の人。
- ・**中條 義則選手(64)** 「全日本マスターズ」5回出場。高校・大学とウエイト代表選手のウエイト大好き人間。
- ・**吉井 実行選手(60)** 「全日本マスターズ」5回出場で、3回優勝した群馬の隠れ忍者です。
- ・**松田 満選手(60)** 「全日本マスターズ」15回出場。単身赴任にめげず仕事に、競技に、ウエイト優等生です。
- ・**田部井 英明選手(59)** 「全日本マスターズ」13回出場。唯一一人黙々と練習に励むウエイト大好き人間です。
- ・**山田 和広選手(57)** 「全日本マスターズ」8回出場、4回優勝。高校・大学とウエイトの代表選手。遠方からの合宿もなんのその、潜む勇者のウエイト大好き人間です。
- ・**石井 幸次選手(57)** 「全日本マスターズ」8回出場。遅いデビューだったが、マスターズ随一の頑張り屋さん。
- ・**大山 清一選手(55)** 「全日本マスターズ」5回出場で、1回優勝。子は親の背中を見て育つ、親子3人でウエイト道、親も子もその責任感の強さは、誰も寄せ付けない。
- ・**利根川 博選手(55)** 「全日本マスターズ」3回出場で、2回優勝。昔取った杵柄。天下に敵なしです。
- ・**阿久澤 保選手(52)** 「全日本マスターズ」12回連続出場。3回優勝。ウエイト道以外に寄せ付けるものなし。
- ・**原 徹選手(49)** 「全日本マスターズ」1回出場。1回優勝。出れば必ず優勝の予感。若いマスターズの司令塔。ソウルオリンピック日本国代表、さすがのリフティングパワーです。
- ・**白石 雅好選手(45)** 「全日本マスターズ」1回出場。1回優勝。みんなが期待の若手マスターズです。

※この14名のほかにも、全日本マスターズに出場しなかったメンバーや将来楽しみなマスターズ予備軍がおります。

○マスターズリフティングの加齢による障害は、 どうしても避けられない「老化」という現象。皆さん同じ、特に両膝、肩や肘の関節の硬化ですが、やはり、「馬油」をつけてのスキンケアが大切なことを実感しています。

○群馬県では、 マスターズだけの大会は、現在のところ行っていません。県内各地域で開催の大会と「マスターズ部門の併設」でやっております。この一緒に競技をすることが、沢山いるマスターズ予備軍にWLを継続させる効果があると信じています。それと、高崎中央体育館に掲示している「日本一の記録板」(横90×縦180)と、自負しているPR板に、「WLの県記録」を市民に公開しています。

○マスターズの練習状況は、 月、水、金の週3日。練習時間は、約2時間。合同で実施しています。

○若いリフターへのメッセージをひとつこと。 「少年よ大志をいだけ！」の通りです。若いときに体を張って心したものは、いつか、また思い出し、実行することが必ず来るものです。その時のために、今、心行くまで探求してください。継続できる者は、天下の幸福者ですが、誰でも実行できる訳ではない。自分の納得いく道、職場を得て実行してください。それには、いつも、その気持を持ち続けることです。すると、思った理想の全部ではなくても、何パーセントかは、実現するはずです。たかが、スポーツなんて思はないでください。外国で、優勝者だけに与えられる「国歌、君が代」を日の丸を前に表彰台で聴くと、おつなものです。マスターズまで頑張って、よかったです。



・全日本マスターズ大会で優勝の高橋積雄選手(中央)



・全日本マスターズ大会で金メダルの高橋積雄選手(ジャーク)

(以上、原稿は、群馬県協会 高橋積雄さんから。)

平成23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標に、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8回全日本学生選抜大会	4／17	埼玉県 さいたま市	さいたま市 記念総合体育館
第57回全日本学生個人選手権大会 第23回全日本女子学生選手権大会	5／13～ 5／15	大阪府 羽曳野市	羽曳野市 羽曳野コロセアム
第29回全日本マスターズ選手権大会	6／10～ 6／12	岡山県 倉敷市	倉敷市ウエイト リフティング場
第71回全日本選手権大会 第25回全日本女子選手権大会	6／24～ 6／26	埼玉県 さいたま市	さいたま市 記念総合体育館
第14回全国高等学校女子選手権大会	7／22～ 7／24	新潟県 津南町	ニューグリーンピア 津南 体育館
第58回全国高等学校選手権大会	8／ 3～ 8／ 6	岩手県 奥州市	奥州市 江刺中央体育館
第25回全国中学生大会	8／18	福岡県 北九州市	北九州市 九州国際大学体育館
第1回全国都道府県対抗女子大会	9／30～10／ 2	石川県 金沢市	金沢市 いしかわ総合 スポーツセンター
第66回国民体育大会	10／ 8～10／10	山口県 下関市	海峡メッセ下関 展示見本市会場
第56回全日本学生新人選手権大会	10／29～10／30	神奈川県 横浜市	横浜市 磯子スポーツセンター
第57回全日本大学対抗選手権大会 II部	11／11～11／13	大阪府 羽曳野市	羽曳野市 羽曳野コロセアム
第48回全日本社会人選手権大会・バゲース カップ第3回全日本女子選抜選手権大会	11／17～11／20	岐阜県 土岐市	土岐市 セラトピア土岐
第57回全日本大学対抗選手権大会 I部 第12回全日本大学対抗女子選手権大会	12／24～12／25	神奈川県 横浜市	横浜市 磯子スポーツセンター
JOCジュニアオリンピックカップ 第32回全日本ジュニア選手権大会	3／ 3～ 3／ 4	茨城県 石岡市	石岡市 石岡運動公園体育館
第27回全国高等学校選抜大会	3／24～ 3／27	石川県 金沢市	金沢市 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。男子3名枠、女子4名枠を目標に万全を期す。具体的には、本年の世界選手権大会で、男子66点以上、女子80点以上の得点を目指す。順位に換算すると男子15位、女子6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に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	コーチ数	選手数	期間	場所	区分
1回	通年合宿（4月）	1名、	3名	4／1～4／30	N T C	JOC
2回	アジア代表合宿（男女）	4名、	7名	4／2～4／10	N T C	JOC
3回	世界候補合宿（男）	1名、	9名	4／25～5／13	N T C	JOC
4回	通年合宿（5月）	1名、	2名	5／1～5／31	N T C	JOC
5回	世界候補合宿（女）	3名、	7名	5／1～5／21	N T C	JOC
6回	世界候補合宿（男）	1名、	9名	5／23～6／11	N T C	JOC
7回	世界ジュニア代表合宿（男女）	6名、	13名	5／28～6／5	N T C	JOC
8回	世界候補合宿（女）	3名、	7名	5／29～6／11	N T C	JOC
9回	通年合宿（6月）	1名、	2名	6／1～6／30	N T C	JOC
10回	世界ジュニア代表合宿（男女）	6名、	13名	6／23～6／28	N T C	JOC
11回	通年合宿（7月）	1名、	2名	7／1～7／31	N T C	JOC
12回	世界代表合宿（女）	3名、	7名	7／6～7／20	津南町	Sp振興基金
13回	世界代表合宿（男）	2名、	9名	7／18～8／8	N T C	JOC
14回	通年合宿（8月）	1名、	2名	8／1～8／31	N T C	JOC
15回	ユニバーシアード合宿（男女）	3名、	9名	8／3～8／11	N T C	JOC
16回	世界代表合宿（男）	2名、	9名	8／28～9／9	N T C	JOC
17回	世界代表合宿（女）	3名、	7名	8／23～9／9	N T C	Sp振興基金
18回	通年合宿（9月）	1名、	5名	9／1～9／30	N T C	JOC
19回	世界代表合宿（女）	3名、	7名	9／16～9／26	N T C	JOC
20回	世界代表合宿（男）	3名、	9名	9／21～10／4	N T C	JOC
21回	通年合宿（10月）	1名、	2名	10／1～10／31	N T C	JOC
22回	世界代表合宿（女）	3名、	7名	10／4～10／14	N T C	JOC
23回	世界代表合宿（男）	3名、	9名	10／18～11／1	N T C	JOC
24回	世界代表合宿（女）	3名、	7名	10／20～11／1	N T C	JOC
25回	通年合宿（11月）	1名、	5名	11／1～11／30	N T C	JOC
26回	通年合宿（12月）	1名、	5名	12／1～12／29	N T C	JOC
27回	ジュニア大学合宿（男女）	5名、	15名	12／20～12／27	N T C	JOC
28回	通年合宿（1月）	1名、	2名	1／7～1／31	N T C	JOC
29回	2012年対策合宿（女）	3名、	7名	1／7～1／18	N T C	JOC
30回	2012年対策合宿（女）	3名、	7名	1／18～1／28	沖縄県	JOC
31回	2012年対策合宿（男）	3名、	7名	1／11～1／30	N T C	JOC
32回	通年合宿（2月）	1名、	2名	2／1～2／29	N T C	JOC
33回	2012年対策合宿（男）	3名、	10名	2／7～2／18	N T C	JOC
34回	2012年対策合宿（男）	3名、	10名	2／18～2／27	沖縄県	JOC

35回	ジュニア合宿（男女）	5名、15名	2/15～2/25	N T C	JOC
36回	通年合宿（3月）	1名、2名	3/1～3/31	N T C	JOC
37回	2012年対策合宿（女）	3名、9名	3/4～3/23	N T C	JOC
② 海外強化合宿					
	韓国合宿（女）	3名、7名	2/7～2/27	ソウル	JOC
	韓国合宿（男）	3名、8名	3/5～3/24	ソウル	JOC
③ 外国チームとの合同合宿					
	日韓競技力向上ジュニア交流（受入）	5名、20名	4/29～5/5	岐阜県	JOC
	日韓競技力向上ジュニア交流（派遣）	5名、20名	10/15～10/20	韓国	JOC
	韓国ナショナルチーム招待	3名、4名	5/1～5/31	N T C	JOC
(5) 国際競技会交流					
① チーム派遣事業					
大 会 名	コーチ数 選手数	期 間	場 所	区分	
アジア選手権大会（男女）	4名、7名	4/10～4/18	中国	JOC	
世界ユース選手権大会（男）	2名、3名	5/6～5/15	ペルー	JOC	
世界ジュニア選手権大会（男女）	6名、15名	6/28～7/8	マレーシア	Sp振興基金	
ユニバーシアード大会	4名、11名	8/10～8/19	中国	JOC直轄	
アジアジュニア選手権大会（男女）	2名、7名	9/5～9/13	タイ	JOC	
アジアユース選手権大会（男女）	2名、5名	9/5～9/13	タイ	JOC	
世界選手権大会（男）	4名、8名	11/1～11/15	フランス	JOC	
世界選手権大会（女）	5名、7名	11/1～11/15	フランス	Sp振興基金	
② チーム招待事業					
大 会 名	コーチ数 選手数	期 間	場 所	区分	
日韓中ジュニア交流競技会（男女）	10名、30名	8/22～8/28	愛知県	日本体育協会	
日韓中大会（男女）	24名、30名	9/15～9/20	兵庫県	JOC	

- (6) 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。 2/25～2/26 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。 9/23～9/26 N T C
 - ④ 全国指導者研修会を開催する。 2/4～2/5 N T C
 - ⑤ 競技者育成プログラム研修会を開催する。 12/3～12/4 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 : 7/29～7/31 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 : 9/22～9/26 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行い、選手へのフィードバックと全国指導者講習会で成果の報告を行う。
国立スポーツ科学センターのトータルサポート（メディカル、心理、フィットネス、栄養、メンタル、筋力、コンディショニング、減量、傷害予防、疲労回復、バイオメカニクス、運動力学等）活用の会議を開催し、ナショナル・ジュニア合宿参加選手に有効なプログラムの作成と実践を行う。
ミズノスポーツ振興財団の助成事業として、初心者（小・中学生）向けのDVDを作成し、競技者の発掘に活用する。
- 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。（53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、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、各行政ブロック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 顕彰
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準備
一般社団法人の認可申請に向け、定款の作成、各種規程の整備、公益目的支出計画の作成、各種申請書の作成を行い、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 免税寄附金募集の全国展開
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

平成23年度 行事開催計画

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
1 金		1 日		1 水		1 金		1 月		1 木	
2 土		2 月		2 木		2 土		2 火		2 金	
3 日		3 火		3 金		3 日	世界ジュニア 選手権大会 (MAS)	3 水		3 土	
4 月		4 水		4 土		4 月	選手権大会 (MAS)	4 木	全国高校選手権 大会	4 日	
5 火		5 木		5 日		5 火		5 金		5 月	
6 水		6 金		6 月		6 水		6 土		6 火	アジアユース 選手権大会
7 木		7 土		7 火		7 木		7 日	(岩手県)	7 水	アジアユース 選手権大会
8 金		8 日		8 水		8 金		8 月		8 木	アジアユース 選手権大会
9 土		9 月		9 木	(福山県)	9 土		9 火		9 金	
10 日		10 火		10 金	全日本マスターズ (PER)	10 日		10 水		10 土	(THA)
11 月	アジア選手権大会 (CHN)	11 水	東日本大学 (PER)	11 土	東日本大学 対抗選手権 (藤沢)	11 月		11 木		11 日	東日本学生 個人選手権 (藤沢)
12 火		12 木		12 日		12 火		12 金		12 月	
13 水	安徽省	13 金		13 月		13 水		13 土		13 火	
14 木		14 土	全日本学生個人 (さいたま市)	14 火		14 木		14 日	ユニバーシアード CHN	14 水	
15 金		15 日		15 水		15 金		15 月		15 木	
16 土		16 月		16 木		16 土		16 火		16 金	
17 日	全日本学生選抜 (さいたま市)	17 火		17 金		17 日		17 水		17 土	日韓中大会 (兵庫県明石市)
18 月		18 水		18 土		18 月		18 木	全国中学生 選手権大会	18 日	
19 火		19 木		19 日		19 火		19 金		19 月	
20 水		20 金		20 月		20 水		20 土		20 火	
21 木		21 土		21 火		21 木		21 日		21 水	
22 金		22 日		22 水		22 金	全国高校女子選手 権大会 (新潟県)	22 月	日韓中Jr 交流競技会	22 木	小競スポーツ指導 員専門科目講習会
23 土		23 月		23 木		23 土		23 火		23 金	・西日本学生新人
24 日		24 火		24 金	全日本選手権大会 (さいたま市)	24 日		24 水		24 土	
25 月		25 水		25 土		25 月		25 木		25 日	
26 火		26 木		26 日		26 火		26 金		26 月	
27 水		27 金		27 月		27 水		27 土		27 火	
28 木		28 土		28 火		28 木		28 日		28 水	
29 金		29 日	西日本学生選抜 (関西大学)	29 水		29 金		29 月		29 木	
30 土		30 月		30 木		30 土		30 火		30 金	
		31 火			世界Jr選手権 (藤沢)	31 日		31 水			
11~17 アジア選手権大会 (CHN・安徽省)		8~14 世界ユース選手権大会 (PER・リマ)		24~26 全日本選手権大会 (さいたま市)		6/30~7 世界Jr選手権大会 (MAS)		3~6 全国高等学校選手権大会 (岩手県奥州市)		5~12 アジアユース・ユース選手権 (THA・パタヤ)	
17 全日本学生選抜大会 (さいたま市)		13~15 全日本学生個人選手権大会 (羽曳野市)		30~7/7 世界Jr選手権大会 (MAS)		22~24 全国高等学校女子選手権大会 (新潟県中魚沼郡津南町)		13~18 ユニバーシアード(CHN)		17~18日韓中大会 (兵庫県明石市)	
		29 西日本学生選抜大会 (関西大学)		9~12 全日本マスターZ選手権 (岡山県倉敷市)		7~10 西日本学生選手権大会 (羽曳野市)		18 全国中学生選手権大会 (福岡県北九州市)		23~26 日体協 公認スポーツ指導員 専門科目講習会(東京)	
				11~12 東日本大学対抗選手権 (藤沢)				25~26 日韓中ジュニア交流競技会 (愛知県名古屋市)		25 西日本学生個人選手権・関西大 30~10/2 回全国都道府県対抗女子大会	
								固体ブロック予選			

10月		11月		12月		1月		2月		3月	
1 土	全国都道府県対抗 女子大会 (石川県)	1 火	世界マスター ズ選手権大会	1 木	西日本学生選手権 競技者育成プロ グラム研修会	1 日	2 月	1 水	2 木	1 木	
2 日		2 水		2 金		2 日	3 火	3 木	2 金	2 金	
3 月		3 木		3 土		3 日	4 水	4 木	3 金	3 土	全日本Jr選手権 (茨城県)
4 火		4 金		4 日		4 日	5 木	5 木	4 土	4 日	
5 水		5 土		5 月		5 月	6 金	6 木	5 日	5 月	
6 木		6 日		6 火		6 火	7 土	7 火	6 月	6 月	
7 金		7 月		7 水		7 水	8 日	8 水	7 月	7 月	
8 土		8 火		8 木		8 木	9 日	9 木	8 木	8 木	
9 日	国民体育大会 (山口県)	9 水	世界選手権大会 (FRA)	9 金	オリンピック	9 日	10 火	10 木	9 金	9 金	
10 月		10 木	全日本大学 対抗選手権Ⅱ部	10 土	テストイベント	10 日	11 水	11 土	10 土	10 日	
11 火		11 金		11 日	GBR	11 日	12 木	12 日	11 日	12 月	
12 水		12 土		12 月		12 月	13 木	13 木	12 月	13 木	
13 木		13 日		13 火		13 火	14 土	14 火	13 木	14 火	
14 金		14 月		14 水		14 水	15 日	15 水	14 木	14 水	
15 土		15 火		15 木		15 木	16 月	16 木	15 木	15 木	
16 日		16 水		16 金		16 金	17 火	17 木	16 金	16 木	
17 月		17 木	全日本社会人 L.C女子	17 土		17 土	18 水	18 土	17 土	17 木	
18 火		18 金		18 日		18 日	19 木	19 日	18 日	18 月	
19 水		19 土		19 月		19 月	20 金	20 月	19 日	19 月	
20 木		20 日		20 火		20 火	21 土	21 火	20 火	20 月	
21 金		21 月	(岐阜県)	21 水		21 水	22 日	22 水	21 水	21 水	
22 土		22 火		22 木		22 木	23 月	23 木	22 木	22 木	
23 日		23 水		23 金		23 金	24 火	24 木	23 木	23 木	
24 月		24 木		24 土	全日本大学対抗	24 土	25 水	25 木	24 土	24 土	
25 火		25 金		25 日		25 日	26 月	26 木	25 土	25 日	全国高校選抜 大会
26 水		26 土		26 月		26 月	27 木	27 火	26 月	26 日	
27 木		27 日		27 火		27 火	28 土	28 火	27 火	27 火	
28 金		28 月		28 水		28 水	29 日	29 水	28 水	28 水	
29 土	全日本学生 新人選手権	29 火		29 木		29 木	30 月		29 木	29 木	
30 日		30 水		30 金		30 金	31 火		30 金	30 金	
31 月				31 土		31 土			31 土	31 土	
9/30~2 第1回全国都道府県対抗 女子大会(石川県金沢市) 8~10 国民体育大会 (山口県下関市) 29・30 全日本学生新人選手権大会 (横浜市) 29~11/5 世界マスター選手権大会 (CYP)		10/29~11/5 世界マスター選手権大会 (CYP) 5~13 世界選手権大会(FRA) 11~13 全日本大学対抗選手権大会Ⅱ部 (羽曳野市) 17~20 全日本社会人選手権大会 レディースカップ女子大会 (岐阜県土岐市)		2・3 西日本学生選手権大会 (羽曳野市) 3~4 競技者育成プログラム 研修会(東京) 10・11 オリンピックテストイベント (GBR) 24・25 全日本大学対抗選手権大会Ⅰ部 全日本大学対抗女子選手権大会 (横浜市)		4・5 全国指導者研修会 (東京) 25・26 指導者講師競技別全国研修会 (東京)		3~4 全日本ジュニア選手権大会 (茨城県石岡市) 24~27 全国高校選抜大会 (石川県金沢市)			

記録一覧

第31回全日本ジュニア選手権大会	88
第42回アジア選手権大会	89
第23回アジア女子選手権大会	90
第2回世界ユース選手権大会	91
第57回全日本学生個人選手権大会	94
第23回全日本女子学生選手権大会	95
第27回関西学生選抜選手権大会	96
第39回東日本大学対抗選手権大会	96
第29回全日本マスターズ選手権大会	98
第71回全日本選手権大会	100
第25回全日本女子選手権大会	101

<高校ブロック大会>

第31回東北高等学校選手権大会	102
第44回関東高等学校選手権大会	102
第39回北信越高等学校選手権大会	103
第58回東海高等学校選手権大会	103
第44回近畿高等学校選手権大会	104
第45回中国高等学校選手権大会	105
第22回四国高等学校選手権大会	106
第65回全九州高等学校選抜大会	106

国別得点表

【少女】

順位	国名	44kg	48kg	53kg	58kg	63kg	69kg	+69kg	合計得点
1	RUS	120 / 2	67 / 1	65 / 1	147 / 2	81 / 1			480 / 7
2	CHN	81 / 1	81 / 1	159 / 2	84 / 1	71 / 1			476 / 6
3	MEX	146 / 2	68 / 1	55 / 1	60 / 1	58 / 1	75 / 1		462 / 7
4	TUR	18 / 1	52 / 1	126 / 2		133 / 2	67 / 1	396 / 7	
5	COL	123 / 2	59 / 1	65 / 1		52 / 1	64 / 1	363 / 6	
6	PER	46 / 1		93 / 2	93 / 2		103 / 2	335 / 7	
7	USA	49 / 1	55 / 1	13 / 1	43 / 1	49 / 1	122 / 2	331 / 7	
8	TPE	49 / 1	21 / 1	100 / 2		59 / 1	68 / 1	297 / 6	
9	POL	45 / 1	16 / 1	111 / 2		53 / 1		225 / 5	
10	ECU		54 / 1	63 / 1	54 / 1	52 / 1			
11	THA			75 / 1	66 / 1	78 / 1		219 / 3	
12	ROU		78 / 1	65 / 1			143 / 2		
13	CHI			42 / 1		45 / 1	56 / 1	143 / 3	
14	VEN		65 / 1	61 / 1			126 / 2		
15	BRA	41 / 1	14 / 1	38 / 1		20 / 1	113 / 4		
16	ITA	51 / 1		43 / 1			94 / 2		
17	KAZ					84 / 1	84 / 1		
18	GBR					73 / 1			
19	ESP	52 / 1	18 / 1				70 / 2		
20	DOM	67 / 1				67 / 1			
21	ARG					55 / 1			
22	GLA	54 / 1							
23	HAI					35 / 1			
							86		
人数		13	12	13	15	12	11	10	

第57回全日本学生個人選手権大会

●平成23年5月13日[56kg級～94kg級]・14日[69kg級～105kg級] ●羽曳野市立総合スポーツセンター

56kg級

順位	氏名	大学名	年	学年	体重	スナッチ	アーリング&ジャーク	ベスト
1	山城 聖門	法政大学	92	1	54.92	85	88	115
2	東門 勇将	法政大学	89	4	55.42	100	104	120
3	赤嶺 順樹	九州国際大学	89	4	55.36	95	99	133
4	丹下 雄介	大阪商業大学	90	3	54.94	95	100	125
5	大向 航一	平成国際大学	91	3	55.98	90	90	125

62kg級

順位	氏名	大学名	年	学年	体重	スナッチ	アーリング&ジャーク	ベスト
1	糸数 隆一	日本大学	91	2	61.40	115	119	147
2	武市 航	明治大学	90	4	61.12	110	115	150
3	村上 朋	立命館大学	90	4	61.58	108	112	130
4	高尾 宏明	九州国際大学	92	2	59.92	104	108	129
5	玉器 公博	日本大学	92	1	59.04	105	108	127
6	坂元 直樹	九州国際大学	89	4	61.90	103	107	130
7	河合 亮太	中央大学	90	3	61.62	100	105	125
8	原 隼人	明治大学	93	1	59.80	96	96	124
9	正木 秀成	中京大学	92	2	61.90	97	101	125
10	洲崎 彰彦	大阪商業大学	91	3	61.84	100	103	128
11	早川 道人	関西大学	92	2	61.56	90	93	100

69kg級

順位	氏名	大学名	年	学年	体重	スナッチ	アーリング&ジャーク	ベスト
1	金城 聖丸	平成国際大学	90	3	68.78	118	121	145
2	大塚 一樹	早稲田大学	89	4	68.86	115	119	145
3	下原 玄大	大阪商業大学	89	4	68.42	120	123	138
4	古賀 翔太	名古屋産業大学	90	4	68.62	110	113	143
5	加藤 明希	明治大学	89	4	68.16	110	116	135
6	平本 衛治	日本体育大学	91	2	68.52	111	116	140
7	塚越 優	中央大学	89	4	68.66	108	112	137
8	原田 慶歩	名古屋産業大学	89	4	68.36	110	110	138
9	辻 誠人	日本体育大学	91	3	68.40	100	106	136
10	伊藤 大永	早稲田大学	92	1	68.62	107	112	133
11	吾郷 英之	明治大学	90	3	68.86	105	105	130
12	沼間 琢朗	中央大学	91	3	68.26	105	107	128
13	村上 道人	九州国際大学	90	3	68.28	120	124	125

71kg級

順位	氏名	大学名	年	学年	体重	スナッチ	アーリング&ジャーク	ベスト
1	白草 龍太	関西大学	90	4	74.46	130	135	160
2	武井誠一郎	早稲田大学	90	4	74.92	125	130	163
3	池田 大輝	平成国際大学	89	4	76.02	121	124	158
4	高原 康幸	明治大学	91	2	76.56	115	119	155
5	西中 竜馬	関西大学	90	3	72.18	118	121	146
6	出山 司	日本体育大学	90	3	75.42	105	110	142
7	内尾 政和	日本大学	90	3	75.80	105	114	140
8	上鳥 晋作	九州国際大学	89	4	75.96	125	125	156
9	平良 朝太	法政大学	91	3	73.36	125	125	155
10	山本 俊樹	日本体育大学	91	2	76.58	131	131	155

大学対抗得点表

順位	氏名	大学名	学年	体重	スナッチ				クリーン&ジャマード				ベスト				
					1	2	3	1	2	3	S	C&J	1	2	3	1	
1	日本 俊樹	日本体育大学	91 2	78.90	125 ×	133	140	153	160	165 ×	140	1	165	1	305	140 / 8	
2	安達 豊弘	早稲田大学	91 3	80.80	115	120 ×	125	128 ×	155 ×	155	160	125	2	160	2	285	
3	中原 哲二	明治大学	89 4	84.48	120	120	120	120 ×	156	159	161	120	5	159	3	279	
4	稻田 理志	平成国際大学	89 4	83.92	120	120	123	123 ×	150 ×	150	155	123	3	155	4	278	128 / 8
5	比嘉 善大	法政大学	91 2	85.00	120	122	122	122 ×	153 ×	153	160	153	5	153	5	273	
6	三浦 宏也	早稲田大学	90 3	82.72	108	112	115	115	147	151	156	115	7	151	6	266	
7	木下 竜之	中央大学	91 2	79.60	115 ×	120 ×	120	145	153 ×	153 ×	153	120	4	145	7	265	
8	中野 純平	松本大学	91 2	83.64	95 ×	100	125	130	135 ×	100	100	100	8	130	8	230	
9	金子 雄也	慶應義塾大学	88 4	83.92	85	88	92 ×	92 ×	107	110 ×	88	9	107	9	195		
10	Michael Ledue	立教大学	90 3	82.04	70	75	75	90	95	100	100	100	9	100	175		
																23 / 3	

85Kg級				
1	安江 勇輔	中央大学	91 3	89.34
2	三原 真吾	明治大学	92 2	93.92
3	高田 健介	平成国際大学	91 3	91.70
4	濱原 涼太	日本大学	92 2	89.00
5	敦見 康平	日本体育大学	91 2	90.80
6	松本 英姫	日本体育大学	90 3	92.16
7	田中 健人	慶應義塾大学	91 2	92.48
8	森本 泰州	東邦大学	88 4	89.40
大井 雅浩	中央大学	92 1	88.24	
本間 章吾	日本大学	90 3	93.18	

94Kg級				
1	安江 勇輔	中央大学	91 3	89.34
2	三原 真吾	明治大学	92 2	93.92
3	高田 健介	平成国際大学	91 3	91.70
4	濱原 涼太	日本大学	92 2	89.00
5	敦見 康平	日本体育大学	91 2	90.80
6	松本 英姫	日本体育大学	90 3	92.16
7	田中 健人	慶應義塾大学	91 2	92.48
8	森本 泰州	東邦大学	88 4	89.40
大井 雅浩	中央大学	92 1	88.24	
本間 章吾	日本大学	90 3	93.18	

105Kg級				
1	藤原 和明	日本大学	90 3	101.04
2	小林 克己	法政大学	90 3	97.94
3	高橋 一平	日本大学	90 3	99.16
4	竹原 翁	中央大学	90 3	101.32
5	深沢健志郎	法政大学	89 4	98.00
6	後藤 祐也	平成国際大学	89 4	100.86
7	舟齋 誠生	日本体育大学	91 2	96.68
8	川淵 雅智	中央大学	91 2	104.76
9	佐々木 澄	拓殖大学	90 3	102.86

+105Kg級				
1	長谷川 康	法政大学	90 3	131.35
2	高倉 健大	中央大学	90 4	123.30
3	中浦 雄太	日本大学	89 4	123.25
4	林 宗英	平成国際大学	91 2	117.38
5	坂本 拓也	日本体育大学	90 3	106.22
6	吉田 大地	中央大学	91 2	114.86
7	吉田 智貴	早稲田大学	92 1	114.14
8	山本 翼也	法政大学	92 1	126.25

第71回全日本選手権大会

●平成23年6月24日 [56kg級～69kg級]・25日 [77kg級～94kg級]・26日 [105kg級]

●さいたま市記念総合体育馆

56kg級		
順位	都道府県名	所属
	生年	体重
1	山田 洋平	群馬県春ガーデンズ
2	清水 嘉也	東京柔道黒帯協会
3	堰川 康信	玉城大蔵体育学校
4	越智 一平	自衛隊体育学校
5	赤瀬 直樹	分県九州国際大学
6	吉田 弘	福島県立福島第一高等学校
7	野崎 悠一郎	東京柔道黒帯八機動隊
8	丹下 雄介	大阪商業大学
9	石川 秀明	島根県出雲松島高校(教)
10	長谷川直也	山藤堂工業(株)
11	太田 真志	山梨県山中湖高等学校

62kg級		
順位	都道府県名	所属
	生年	体重
1	上地 克彦	大阪府大阪市星田中
2	中山 陽介	兵庫県芦屋市役所
3	村松 敦大	宮城県金沢学院大学
4	武市 金城	東洋医学大学
5	板元 雄江	福岡県九州国際大学
6	黒江 明治	東京柔道黒帯八機動隊
7	村上 雄治	山口県立命館大学
8	大城 隆三	福岡県筑紫大学
9	才田 吉弘	佐賀県佐賀県立朝日高等学校
10	前田 栄平	石川県立能代第一高等学校

69kg級		
順位	都道府県名	所属
	生年	体重
1	朝田 智弘	東京都立西大学
2	三田村利馬	山形(有)イサワ工業
3	近藤 伸次	愛知県トヨタ自動車(株)
4	金城 輝	東京大蔵平成高校
5	横山 勝一	福岡県九州国際大学
6	和田 大河	宮城県仙台第一高等学校
7	濱田 晃嘉	福井県立福井第一高等学校
8	下原 玄大	大分県大分市立大分第一高等学校
9	山崎 竜司	大分県大分市立大分第一高等学校
10	加藤 晴希	宮城県明治大学

77kg級		
順位	都道府県名	所属
	生年	体重
1	白草 龍太	大阪府關西大学
2	仲程 忠史	東京都立新宿第一高等学校
3	上島 長	長崎県九州国際大学
4	西中 竜馬	宮崎県宮崎第一高等学校
5	瀧澤 和則	愛知県TTDC
6	新谷 義人	石川県金沢学院大学(教)
7	武市 樹	大阪府立大谷高等学校
8	本間 智也	宮城県明治大学

順位	都道府県名	所属	年	体重	1	スナッチ	1	スナッチ	1	スナッチ	1	クリーン&ジャーク	1	クリーン&ジャーク	1	スコア
1	小笠原伸吾	山梨桂嵩高校(教)	84	84.48	135	140	140	140	140	140	140	163	165	165	165	163
2	綾部 昌慶	香川玉自衛隊体操学校	84	72.78	130	130	130	130	130	130	130	160	160	160	160	160
3	平原 孝人	東京早稲田大学	89	84.00	130	134	134	134	134	134	134	155	155	155	155	155
4	遠藤 裕輝	山口山口県WIL協会	87	84.40	136	140	140	140	140	140	140	155	155	155	155	155
5	高橋 基	長崎県早稲田高(教)	84	84.74	125	130	135	135	135	135	135	160	160	160	160	160
6	池田 大輔	山口県立北陵高校(教)	89	77.22	120	123	125	125	125	125	125	160	160	160	160	160
7	木曾 尚	山梨富士北陵高校(教)	79	84.16	125	125	130	130	130	130	130	160	160	160	160	160
8	知念 辰吾	山口山口県WIL協会	89	84.66	125	128	130	130	130	130	130	156	156	156	156	156
9	村上 広大	岐阜県小林市役所	88	82.54	115	120	123	123	123	123	123	145	150	155	155	155
10	安達 貴弘	愛媛県知立福田大学	91	81.90	120	120	120	120	120	120	120	145	150	155	155	155
11	前田 勝司	山口玉自衛隊体操学校	84	92.76	160	160	160	160	160	160	160	166	166	166	166	166
12	白石 宏明	福岡県九州国際大学	89	93.86	153	157	159	159	159	159	159	180	190	195	195	195
13	高橋 韶	大分県大分市体育協会	83	91.48	120	125	130	130	130	130	130	160	160	160	160	160
14	川畑 伸	鳥取県名古屋産業大学	90	90.24	130	135	140	140	140	140	140	155	155	160	160	160
15	川嶋 佑	山口山口県WIL協会	88	92.20	125	130	132	132	132	132	132	160	160	166	166	166
16	門脇 創一	兵庫県但馬農業高校(教)	84	93.86	130	130	130	130	130	130	130	160	160	165	165	165
17	瀧辺 勇人	兵庫県谷村工農高校(教)	84	104.38	130	135	140	140	140	140	140	165	165	171	171	171
18	宮下 淳	山口山口県立八幡中	78	100.44	135	140	142	142	142	142	142	160	160	161	161	161
19	史生 仁	東京警視庁第八機動隊	91	91.74	120	120	120	120	120	120	120	160	160	165	165	165
20	義母 竹原	福井県井中央大学	90	103.86	133	133	133	133	133	133	133	—	—	—	—	—
21	田中 和臣	福岡県九州国際大学	86	147.75	175	182	185	185	185	185	185	194	194	194	194	194
22	木下 匠平	群馬県日本体育大学	90	129.10	145	150	150	150	150	150	150	180	180	180	180	180
23	鈴木 庭平	群馬県日本体育大学	90	129.10	145	150	150	150	150	150	150	185	185	185	185	185
24	大田 伸	福岡県日本体育大学	86	147.75	175	182	185	185	185	185	185	194	194	194	194	194
25	大田 伸	福岡県日本体育大学	90	129.10	145	150	150	150	150	150	150	180	180	180	180	180

第25回全日本女子選手権大会

●平成23年6月24日 [48kg級～53kg級]・25日 [58kg級～69kg級]・26日 [75kg級～75kg級]

●さいたま市記念総合体育館

順位	都道府県名	所属	生年	体重	スナッチ	1	2	3	クリーン＆ジャーク	1	2	3	S	順位	バスケットボール
1	伊藤 紗央	三重 鳥羽高等学校	90	47.52	59	61 ×	61 ×	78	82	85	85	93	144	—	—
2	平上 路美	兵庫 關西大学	92	47.76	60	63	65 ×	75	77	79	63	1	142	1	142 / 257 NR
3	下阪 春菜	群馬 前橋育英高校	93	46.62	54	57	59 ×	74	77	80	57	4	137	2	145 / 250
4	友利 美樹	福島 春見城高等学校	93	47.90	58	60	62 ×	67	73 ×	75 ×	60	2	127	3	112 / 302 HR
5	田中 幸香	愛媛 早稲田大学	91	47.72	54	54	57 ×	74	74 ×	74 ×	54	5	—	4	96 / 181

53kg級

1	三宅 宏実	埼玉 金沢学院大(アーバン)	85	50.44	85	88 NR	90 NR	112 CS	115 NR	117 NR	90	1	117	1	207 NR	
2	具志堅美沙希	埼玉 平成国際大学	89	52.90	84	87 UR	69 ×	102	105	107 ×	87	2	105	2	192	
3	眞理志沙織	鳥取 平成国際大学	89	52.52	70	70 ×	70	72	91	93	95	3	167	3	—	
4	官野 由生	山形 關西大学	91	52.76	71	73	75	86	88	90 ×	75	3	88	6	163	
5	竹下 菜緒	石川 兵庫 關西大学	88	52.68	70	73	75 ×	85	89	91 ×	73	4	89	5	162	
6	中井 美保	山形 關西大学	89	52.80	68	71	73 ×	88	90	91 ×	71	6	90	4	161	
7	寺延美由紀	福岡 戸手高校	94	51.60	63	66	69 ×	78	81	83 ×	66	7	81	8	147	
8	小西 香菜	兵庫 關西大学	90	52.78	65 ×	65	67 ×	82	82	85 ×	65	8	82	7	147	
9	松山 洋香	長野 早稲田大学	90	52.02	60	62 ×	62	75	77	79 ×	60	10	77	9	127	
10	脛内 晴	大分 關西大学	92	50.26	60	60 ×	60	63 ×	73	76	78 ×	60	9	76	10	136

58kg級

1	安藤 美希子	埼玉 平成国際大学	92	57.74	81	81 ×	81	81	110 UR	113 NR	116 NR	81	2	116	1	197 NR
2	金城 尚乃	埼玉 自衛隊体育学校	87	56.34	78	80	82 ×	102	105 ×	105	105	3	105	2	185	
3	吉野千枝里	埼玉 早稲田大学	90	57.90	78	80 ×	80	80	102 ×	102	105 ×	78	4	102	3	180
4	山本 優子	神奈川 關西大学	91	57.06	73	73	77	90	94	97 ×	77	5	94	5	171	
5	谷口 慶子	山形 金沢学院大(アーバン)	91	56.90	67	69	72	88	91	94	94	6	72	6	166	
6	吉田 朱音	兵庫 須磨友が丘高校	94	56.66	67	70	73 ×	87	90	91 ×	70	7	70	6	160	
7	松本 萌波	葉山 金沢学院大(アーバン)	86	57.98	60	65	70	80	90	95 ×	70	8	90	7	160	
8	波平 健奈	沖縄 名古屋産業大学	90	56.42	65	68	71 ×	78	81	84	68	9	84	9	152	
9	本城早紀子	京都 關西大学	89	57.58	64 ×	64	67 ×	84	87 ×	87	64	10	87	8	151	
10	寺岡 礼子	兵庫 關西大学	90	57.12	60	60 ×	60	62 ×	75	78	81 ×	60	11	78	10	138
	橋田 麻由子	川崎学院大学	86	57.92	88	90 CR	92	108 ×	108 ×	108 ×	90	1	—	—	—	

63kg級

1	松本 潮霞	千葉 早稲田大学	92	59.48	80	83	85 ×	95	98	101	83	1	101	2	184	
2	高岸 冬佳	兵庫 早稲田大学	89	59.50	77	80	83 ×	93	96	99	80	3	99	3	179	
3	木下ちひろ	京都 立命館大学	91	61.16	73	73	91	94 ×	94	94	73	4	94	4	167	
4	金鳳 梨恵	京都 關西大学	91	59.48	70	73	85 ×	85	85	90 ×	70	5	85	5	155	
5	今永 桃子	兵庫 重香寺高校	93	60.00	72	75	75	84 ×	84	84	86	75	7	88	9	163

69kg級

1	谷 繁野	埼玉 自衛隊体育学校	87	67.92	92	95 CR	97 CR	115	120 ×	122 ×	97	1	115	1	212	
2	齋藤 里香	京都 金沢WL協会	83	68.14	80	83	85 ×	105	109	110 ×	83	3	110	2	193	
3	柳沼 沙苗	埼玉 平成国際大学	90	68.30	85	88 ×	88	105	108	110 ×	85	2	108	3	193	
4	今永 幸乃	兵庫 關西大学	89	68.68	74	78	80	102	106	108 ×	80	6	108	4	188	
5	鷲本 愛	和歌山 金沢学院大学	90	67.98	78	81 ×	81	103	106 ×	106	81	5	106	5	187	
6	尾崎 都加	京都 關西大学	91	64.62	78	82 ×	82	100	105 ×	110 ×	82	4	100	6	182	
7	西尾里菜子	京都 加悦谷高校	94	68.76	72	75 ×	75	90	93 ×	93	75	9	93	7	168	
8	野原 智実	兵庫 關西大学	91	67.52	72	75 ×	75	90	93 ×	93	75	8	90	8	165	
9	土井 夏実	京都 立命館大学	91	66.00	72	75 ×	75	84 ×	84	84	86	75	7	88	9	163

平成23年度 (社)日本ウエイトリフティング協会 賛助会員の募集について

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、競技力向上にあたっては、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おり、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) 郵便振替払込取扱票にて、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 東京都渋谷区神南1-1-1

(社) 日本ウエイトリフティング協会 宛

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

4 郵便振替払込取扱票

00	払込取扱票											
口座番号 百 十 万 千 百 十 蓋 金 千 百 十 万 千 百 十 円												
0 0 1 4 0 - 4	1 2 9 5 7 6											
加入者名	日本ウエイトリフティング協会 賛助会員係											
通信欄												
ご依頼人	おところ(郵便番号) おなまえ (電話番号 - -)											
裏面の注意事項をお読みください。(郵政省) これより下部には何も記入しないでください。												

各欄の記入欄は、ご依頼人において記載してください。

払込金受領証

0 0 1 4 0 - 4	百 十 万 千 百 十 蓋 金 千 百 十 万 千 百 十 円
1 2 9 5 7 6	
日本ウエイトリフティ ング協会賛助会員係	千 百 十 万 千 百 十 円
おなまえ	
ご依頼人	受付局日附印
料金 (消費税込み)	
円	
特殊取扱	

記載事項を訂正した場合はその箇所に訂正印を押してください。
切り取らないで郵便局にお出しください。

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	〒 _____
電話番号	
贊助金額	円 (1口1万円、1口以上)

WEIGHT LIFTING

会報 7月号 「リフターの声」

このページを切り取って、FAXしていただくか郵送してください

FAX番号 日本ウエイト協会 03-3481-2394

*「ウエイトリフティング会報」に関するご意見・ご希望・取り上げてほしい話題・身近な良い話題などの意見もお寄せ下さい。

切り取り線

*今月号で興味深かった記事をあげて下さい。

「 」「 」「 」

*取り上げてほしい人（ウエイト部内・部外は問いません）

・人名または団体名 ・どんなテーマで取り上げてほしいか

「 」「 」「 」

*これから取り上げてほしいテーマは

「 」「 」「 」

住所・電話	〒	TEL	FAX
氏名		() 歳	
職業			

伊豆・奥下田



www.takinogawa.net



觀音溫泉

合宿プラン

飲泉・自家源泉かけ流し



豊かな
天然の恵みで、
リフレッシュ!



飲泉・自家源泉かけ流し
極上源泉で身体を癒す。
飲泉で身体を整える。
大自然に包まれ、銳気を養う。

アルカリ単純温泉

ースポーツ生理学の面から高い効果が認められている温泉療法。pH9.5の強アルカリ温泉は、スポーツ後の筋肉疲労を和らげ、より効率的な練習成果が得られることが期待できます。

pH9.5

pH9.5の強アルカリ泉

酸性化しがちな血液に
アルカリイオンが
はたらきます。

硬度0.7

硬度0.7の超軟水

飲用泉の中ではきわめて稀な超
軟水。まるやかでくせのないおい
しさでお茶や料理用の水とし
ても優れています。

シリカ54

54mg/lシリカ含有 mg

年齢を重ねるごとに摂取しづら
くなる重要なミネラル「シリカ」
を豊富に含みます。

2011 モンドセレクション

最高金賞

国際優秀品質賞 受賞



飲む温泉

觀音溫泉



◆ 武道エリア
柔道・剣道・弓道・合気道・
空手道・相撲道・居合道・なぎな
た鉢道など
その他の競技
卓球・エアロビクス・ダンス・レス
リング・アーチェリー他、またプラス
バンド・マーチングバンドなど
主な施設
競技用畠(175cm×90cm): 375枚
卓球台 20台(軟式・硬式・ラ
ージボール対応)
大鏡(H2m×W3m): 2面
◆ ウエイトリフティングエリア
ウエイトリフティング・レスリング
主な施設
バーベル式(軽量級～重量級)
トレーニングマシーン
◆ ボクシングエリア
ボクシング・キックボクシングなど
主な施設
リング(公認)・サンドバッグ 2袋

お問い合わせは

伊豆奥下田 飲泉・自家源泉かけ流しの宿



觀音溫泉

0120-01-9994

東京案内所

〒153-0043 東京都目黒区東山2-10-8 国03-3794-2811(代) 国03-3794-5558 | 〒413-0712 静岡県下田市横川1092-1 国0558-28-1234(代) 国0558-28-1235 www.takinogawa.net/onsontop.htm

埼玉とだ

オノリーワン!
埼玉とだ
自動車学校



すべてのAT練習車に
ハイブリッドカー使用!

0120-885519



41,374平方メートルのジャンボコース!

群馬につた
自動車教習所



0120-57-0017



地球に思いやり企業

TAKINOGAWA GROUP



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！
体育館併設・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

合宿担当：上村

〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成 12300

TEL025-765-4944 FAX025-765-4620

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

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)

MNR : マスターズ日本新記録(new Japan Masters 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)

MNS : マスターズ日本タイ記録(japan Masters 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.109

(社) 日本ウェイトリフティング協会会報

発行日 平成23年7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

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 佐藤 力男・真鍋 和人

関東地区 宮田 秀樹 北陸地区 菊田三代治 関西地区 上田 貢

九州地区 福田登美男 ホームページ小泉 秀一

シンプルアテンプトボード



新製品

シンプルアテンプトボード

定価 133,350円 (税込み)

WG-183S 誕生 !!

簡単なセッティングで 即試合 !



審判判定器と本体の接続はケーブルで接続します。

電光表示は 重量、試技回数、タイマー、審判判定（3名）、判定結果 を表示します。
タイマーのスタート時間は15分から設定が出来ます。 手動でブザーを鳴らすことも可能。
簡単便利なセットでクラブ大会や学校内大会など小規模大会にとても便利です。

WG-183S仕様 :

寸法：幅62cm×高さ41cm×奥行き26cm

重量：7kg (審判判定器を除く)

付属品：審判判定器3台、

審判判定器用ケーブル10m 3本、

電源コード1本

電源：100V

オプション：スタンド

WG-183S機能 :

タイマー表示：15分以内の設定が可能（減算）

ブザー：30秒(短ブザー)、0秒(長ブザー)

ダウン合図用ブザー（自動）

手動ブザー

東京都墨田区本所4-28-8

TEL:03-3622-8171 FAX:03-3622-8175

（株）ウエサカ ティー イー e-mail:uesaka@uesaka.co.jp URL:www.uesaka.co.jp

お問合せは

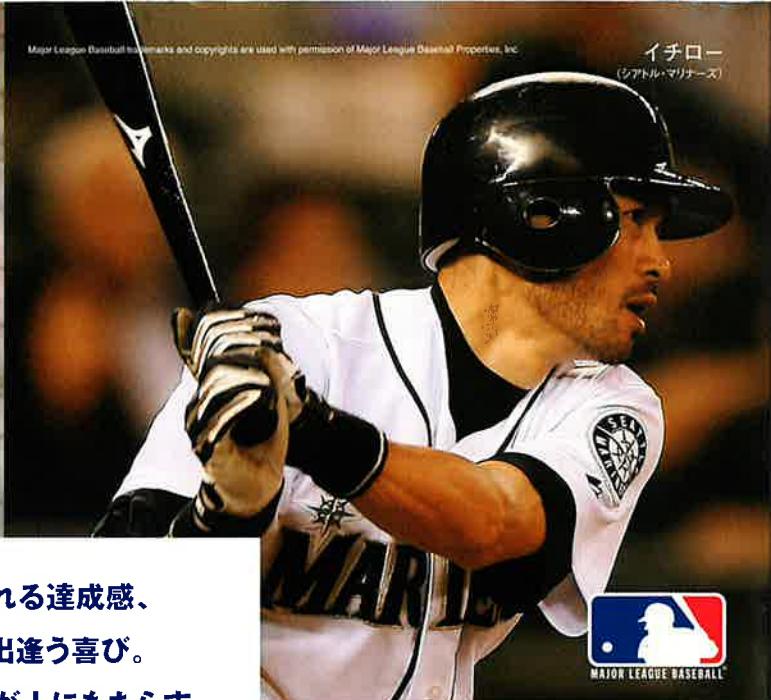
（株）ウエサカ ティー イー

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。

