



Japan Weightlifting Association

ウェイトリフティング



3月8日から10日までさいたま市記念総合体育館に於いて「JOCジュニアオリンピックカップ・第33回全日本ジュニア選手権大会」が開催され、女子48kg級 水落穂南選手（平国大）5連覇。男子105kg級持田龍之輔選手（日大）3連覇し最優秀選手に輝いた。

授与者は水泳オリンピックメダリスト宮下純一氏



スポーツ振興くじ助成事業

2013 NO.114

(一社) 日本ウェイトリフティング協会会報



ION SUPPLY DRINK
POCARI SWEAT

のどをうるおすだけの 飲料ではありません。

「のどが渴いた」と言うとき、
渴いているのはのどだけではありません。
必要な水分とイオンが失われて、カラダ全体が渴いているのです。
ポカリスエットは、体内的水分に近いイオンバランス。
カラダに必要な水分と電解質をすばやくとり戻せます。
カラダのことを考えれば、渴きにはポカリスエット。

イオンサプライ ポカリスエット
POCARI SWEAT

平成24年度年間功労・優秀選手・優秀指導者表彰



功労賞受賞の齊藤氏（秋田県副会長）



優秀選手賞の三宅選手



優秀指導者賞の三宅氏

1 功労賞 (17名)

佐藤 義樹	(秋田県協会副会長)	齊藤 久治郎	(秋田県協会副会長)
三石 悅雄	(千葉県協会副会長)	森野 覚志	(東京都協会監事)
野口 清和	(東京都協会理事)	桧垣 英治	(山梨県協会理事)
高橋 雅朝	(新潟県協会理事長)	入江 紀夫	(愛知県協会監事)
山室 哲男	(愛知県協会監事)	山本 隆雄	(奈良県協会副会長)
水口 善造	(奈良県協会理事長)	花城 正樹	(香川県協会理事)
高田 為一	(徳島県協会理事)	星野 忠人	(大分県協会副会長)
上島 春喜	(長崎県協会理事長)	吉田 惣治	(長崎県協会元理事長)
大湾 朝民	(沖縄県協会顧問)		

2 優秀選手賞 (6名)

三宅 宏実	(いちごループホールディングス(株))	オリンピック 48kg 級 2位・日本新記録
水落 穂南	(平成国際大学)	オリンピック 48kg 級 6位
糸数 陽一	(日本大学)	世界大学選手権 62kg 級 1位・日本新記録
安藤美希子	(平成国際大学)	日本新記録 58kg 級
平岡 勇輝	(静岡市体育協会)	日本新記録 94kg 級
太田 和臣	(九州国際大学・職)	日本新記録+105kg 級

3 優秀指導者賞 (5名)

三宅 義行	((株)光波・三宅宏実選手の指導者)
加藤 仁	(平成国際大学監督・水落穂南選手、安藤美希子選手の指導者)
稻垣 英二	(警視庁・糸数陽一選手の指導者)
平岡 力	(静岡市消防局・平岡勇輝選手の指導者)
福田登美男	(九州国際大学監督・太田和臣選手の指導者)

<功労賞>

- (1) 本協会加盟団体長として通算10年以上在任し退任した者。
- (2) 本協会加盟団体にあって、20年以上当該団体の運営及びウェイトリフティング競技の普及振興に貢献した者。

<優秀選手>

- (1) オリンピック競技大会及び世界選手権大会で8位以内に入賞した者。
- (2) J r 世界選手権大会、アジア競技大会及びアジア選手権大会で3位以内に入賞した者。
- (3) 東アジア競技大会、ユニバーシアード大会・世界大学大会及びJ r アジア選手権大会で優勝した者。
- (4) 日本記録を樹立した者。

<優秀指導者>

上記優秀選手を育成した指導者。

ウェイトリフティング協会会報 N.O. 114

2013年3月号

目 次

＜巻頭言＞	JWA常務理事	小宮山哲雄	3
平成24年度全国指導者講習会報告	小栗 和成	4	
全日本女子グアム合宿を終えて	三宅 義行	5	
平成24年度大学生米国合宿報告	岡田 純一	9	
平成24年度公認スポーツ指導者全国研修会	小栗 和成	23	
第33回全日本ジュニア選手権大会を終えて	吉野 岳	24	
ウェイトリフティングの体力トレーニング	永友 憲治	30	
日本のマスターズリフティング・シリーズ7	下坂 義昭	33	
2016オリンピック特別対策強化戦略プラン	篠宮 稔	36	
平成25年度事業計画		51	
2013年競技規定改定 新旧対照表		63	
《公認記録表》			
第33回全日本ジュニア選手権大会		68	
各ブロック大会		70	

卷頭言



常務理事・選手強化副本部長 小宮山哲雄

感動と喜びを得たロンドンオリンピック競技大会から半年が過ぎた。ロンドンオリンピック競技大会終了とともに、2016年リオデジャネイロオリンピック競技大会に向けて強化が始まった。

アテネオリンピック競技大会以降は、日本の男子は団体25位前後、女子は10位前後のレベルである。日本選手の競技開始年齢が高校生からがほとんどであるため、なかなか世界との差を埋めることができない。しかし、現在ユース・ジュニア層において能力の高い選手が育ってきており、2016年リオデジャネイロオリンピック競技大会、仮称2020年東京オリンピック競技大会に向けて強化を邁進していく。

近年、世界では多くのユース大会（17歳以下）が開催されている。参加国も非常に多くなってきており、世界のユーストップ選手は既に日本のシニア選手と同レベルの記録を挙げている。日本の各都道府県協会においても小学生への興味付け・中学生の育成をお願いし、本協会が2002年から行っているナショナルトレーニングシステムに繋げたい。

皆さんの協力の下、本協会の選手育成が向上していくと確信している。女子はオリンピック・世界選手権等で上位入賞ができている。男子については厳しい道のりではあるが“日本復活”を目指します。

平成24年度全国指導者講習会報告

指導者育成委員会 小栗 和成

平成25年2月9日（土）～2月10日（日）の2日間、国立スポーツ科学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25年2月9日（土）

1. 2012年の総括と今後の強化について

篠宮強化本部長

岡本専務理事

2. アンチドーピング

加藤 智子

3. ロンドンオリンピック銀メダル獲得まで

三宅 義行

平成25年2月10日（日）

1. 公認スポーツ指導者について

小栗 和成

2. ウエイトリフターの体力トレーニング

永友 憲治

本年度の全国指導者講習会では、ロンドンオリンピックまでの総括を篠宮強化本部長がまとめを今後の強化について岡本専務理事がお話しされました。

また、アンチドーピングについては、本年度本協会から2度目の違反者が出てことから、各支部協会の出席者にアンチドーピングの徹底するように、加藤智子さんよりお話しして頂きました。

ロンドンオリンピックで女子では初の銀メダル獲得、協会として28年ぶりのメダル獲得をした三宅宏実選手の指導者である三宅義行コーチに、三宅宏美選手のメダル獲得までの経過と、アテネ、北京、ロンドンの三大会の戦略と戦いぶりを詳しくお話し頂きました。

公認スポーツ指導者については、インターネットでマイページが設けられ、更新に係わる情報が得られることを説明しました。また、25年度9月以降に更新される場合に更新講習を6ヶ月前までに終了しなくてはならないなど、更新についての確認をしました。

ウエイトリフティングの体力トレーニングについては、JISSのトレーナーで、本協会の選手のサポートをして頂いている永友憲治氏に講習していただきました。パワーポイントや動画を使ってわかりやすくウエイトリフターのための体力トレーニングについて説明され、受講者も熱心にメモを取ったり、写真を撮ったりしていました。



女子ナショナルチーム海外合宿報告

◆期 間

平成 25 年 2 月 10 日 (日) ~28 日 (木) 18 泊 19 日

◆開催地

グアム レオパレスリゾート ウエイトリフティング専用練習場

◆参加者

監 督	三宅 義行	((株) 光波)
コーチ	横山 信仁	(金沢学院大学)
	小畠 直之	(NTC 専任コーチングディレクター)
	永友 憲治	(JISS 指導員)
選 手	三宅 宏実	(いちごグループホールディングス (株))
	水落 穂南	(平成国際大学 2 年生)
	八木 かなえ	(金沢学院大学 2 年生)
	安藤 美希子	(平成国際大学 2 年生)
	松本 潮霞	(早稲田大学 3 年生)
	仲村 理奈	(金沢学院大学 4 年生)



女子ナショナルチーム海外合宿を終えて

監督 三宅義行

2012年度海外遠征事業として、今までとは違う練習場所を求めグアムで強化合宿を実施した。練習場環境については、写真で紹介されているようにレオパレスリゾートホテルがウェイトリフティング専用の練習場を準備して下さった。2012年ロンドンオリンピックで、日本は28年振りとなるメダルを獲得することができた。しかし、2016年のリオデジャネイロオリンピックでは、複数のメダル獲得を目指とし今まで以上に強化をしていかなければならない。さらに、私たちは2020年のオリンピックを日本に招致して、長期強化計画プランの基に強化を進めていくことが重要である。

上記の目標を達成するために最も大切なことは、強化体制を整えることである。さらに、選手強化のためにやらなければいけないことを真剣に取り組んでいくことが必要であり、良い環境を選手に与えることが選手強化の主軸であると確信している。

今回の合宿では、代表チームのメンバーである3名が他行事のため不参加であったが、6名の代表メンバーが参加して、基礎体力向上と補強種目強化を徹底的にやり抜くことができた。グアムは日本でいう7月と同じような暖かい気候で、充実した食事と練習に専念できる快適な環境の下、計画通りの強化を進められた。通常の練習は1日2回、ランニング、ダッシュ、ジャンプ、アジリティ、ダンベルトレーニングを1時間実施してからプレス種目、スナッチ、クリーン＆ジャークに関する種目、補強種目を2時間、その後、体幹部トレーニングとストレッチを30分、計3時間30分、1日の練習時間は7時間を取り、質と量のどちらも重視した。また、2月15日～20日までの5日間、JISSの永友指導員にも来ていただき効率的なウォーミングアップと、選手たちだけで実施できるケアを指導していただいた。バーベルトレーニング後、水泳トレーニングを多く取り入れた。泳ぐことは全身運動なのでストレッチと疲労回復の効果もあるので非常に良かった。

合宿の成果として、補強種目において自己新記録(1RM)更新が15回、また、2RMや3RMの記録更新が14回あり、全補強種目の記録伸び量は84kgであった。このように数多くの記録向上の要因として、練習環境を変えて取り組むことと、これまでの継続した強化の取り組みが表れたと考える。

最後に、今回の海外遠征に協力いただいた協会関係者の方々、各所属の関係者の方々、レオパレスの担当者、支援して下さった全ての方々に感謝申し上げます。



ウェイトリフティング専用練習場



朝の集合



水泳の様子



永友指導員のウォーミングアップ



食事風景



練習風景



レオパレスリゾートホテル



食事内容



三宅宏実選手

合宿の課題は上半身の筋力強化、M.PとP.PをBEST近くまでもどす。種目は60%でフォームを作る！



八木かなえ選手

課題は体力の強化と、精神面の強化です。合宿中は練習メニューをリタイアせずに全てこなすこと。



松本潮霞選手

課題は基礎体力の強化です。怪我をしないよう、貪欲に練習に取り組み新記録を挙げる。今合宿で多くのことを吸収したい。

水落穂南選手

課題は体力強化、フォームの修正、脚力強化の3つです。怪我をしないように取り組みます。

仲村理奈選手

課題は基礎体力の向上、補強種目強化。練習では、筋力トレーニングと体幹部トレーニングをしっかり実施したい。

平成 24 年度
大学生米国研修合宿

ルイジアナ州立大学
シュリーブポート校



1. 実施概要

1) 期間 2013年2月9日（前泊）～3月5日（帰国）

※渡航日程 2月10日～3月5日*

*搭乗機遅延のためダラスにて延泊（帰国予定日3/4）

2) 場所 ルイジアナ州立大学シュリーブポート校

USA Weightlifting Development Center

3) 選手 選手8名、スタッフ3名、合計11名

男子	62kg 級	魚岸 俊宏	日本体育大学体育学部2年
	77kg 級	播木 豊	立教大学コミュニティ福祉学部4年
	94kg 級	班目 陽一	慶應義塾大学薬学部2年
	94kg 級	金城 吉永	法政大学文学部英文学科1年
女子	63kg 級	吉野 千枝里	早稲田大学社会科学部4年
	69kg 級	神谷 歩	金沢学院大学文学部3年
	75kg 級	柏木 悠里	関西大学人間健康学部2年
	75kg 級	小町 史華	早稲田大学スポーツ科学部1年
スタッフ	加藤智子（JWA）、岡田純一（早大）、城内史子（金沢学院）		

4) 主な内容

① トレーニング

最終日の親善試合に向けた、トレーニング計画を各自が立案した。その内容について、実践を進めながら、時期に応じたトレーニング変数（強度、回数、セット数）の設定およびトレーニング種目の意図と目標達成について指導、監督した。

② 親善試合

例年、合宿終盤に高強度練習を配置し、記録挑戦などを実施してきたが、今回は先方からの提案で、親善試合 Louisiana International College Invitational (LICI) と題し、模擬試合を実施した。

③ 英会話

週4回、計12回の英会話授業（30時間）を実施。専属インストラクターを依頼し、時間数では半期2単位相当になる英会話教育を実施。

④ ホームステイ

英会話実践を促すため、選手は現地学生およびクラブ支援者宅などに分散して宿泊（計19泊）。選手や一般家庭の日常生活や習慣についても直に触れ、文化的理解も深めた。

⑤ スポーツ科学

身体組成計測および講義（オリンピズム、米国のヘルスケア事情）をピアース教授ほか、同校・健康・体育学部の協力で実施。

（岡田純一）

2. 選手報告

1) 魚岸 俊宏（日本体育大学2年）

Thank you very much for attending to training camp. I got so many stimulations and decide to more study English. Before go to training camp. I was not good at speaking English, but now I just little well speaking English. I have learned a lot in the camp. I intend from now on to study a lot more about relations with other cultures.



本合宿は午前に英語の授業やレクチャーがあり、午後2時30分から練習で、練習終了後はホームステイ先の家で生活でした。ホームステイ先ではジョニーとマイクとカレンの3人が暮らしていて、3人とも音楽が好きでギターを弾いたりなど毎日がにぎやかでした。また日本語を関心を持って聞いてきたりなど、とても積極的でした。

英語の授業は最初は聞き取りづらくついていけないことがありました。少しずつ単語を覚えながらでしたが慣れていく、意味がわかつて英語を話し、通じたときはとても楽しかったです。レクチャーでは日本とアメリカの食文化の違いやドーピング問題についてで気をつけなければいけないことをたくさん学び、ためになるものでした。アメリカの食生活を経験しましたが、脂物が多く、飲み物もカロリーが高いもので体重が3キロほど増えてしまいました。体重が増えることは覚悟し

ていましたが、ここまで増えるとは思わなかったので私としてはあまりいい食事とは言えなかったです。

練習面では、基本的には個人が立てたメニューに沿って練習しました。目標値の重量には届きませんでしたが、補強種目が少し伸びたことは良かったと思います。しかし、毎日同じメニューにしていたため体幹部の強化が疎かになり、加藤先生や城内さんに教えていただいた筋力トレーニングを少ししただけなのに筋肉痛になり反省すべき点がたくさんみつかりました。いろんなメニューをこなしてバランスよく鍛えていかないとウエイトリフティングの向上には繋がらないんだなと改めて感じました。アメリカの選手の練習を見ていると、そんなに変わったメニューはしていませんでしたが、5本でセットをこなしている選手が多く、正しいフォームで回数をする練習スタイルなのかなと感じました。また、全員でメニューをするのではなく、個人がそれぞれの時間帯でメニューをこなしていました。アメリカの選手はオンとオフの切り替えをしっかりしていて、練習中は音楽を聴くなどして自分の世界に入りながらの練習という感じで、オフは楽しく過ごしている雰囲気で切り替えられるところはすごいなーと思いました。

上記以外にもホームステイ先の選手と遊びに行ったり、バーベキューをしたりなどいろんなことをさせていただき充実した合宿内容でした。本合宿を無事に終えられたことはたくさんの方々の支えであるので、今後のウエイトリフティング競技で努力し、将来のウエイトリフティングの中で貢献していきたいです。

2) 播木 豊（立教大学 4 年）

First of all, I appreciate all the people who have supported, planned and managed this camp. I also took part in the training camp last year. Therefore it is the second time to participate this camp. I had two goals of this camp. At first, I paid attention to my health management. The second was to communicate with local people actively and understand the different culture.

I was learned that it is very important to spend three weeks safely by the experience of training camp last year. However I injured my back in the end of the camp because muscle fatigue had accumulated in my back. It has affected my condition of the friendship competition. Fortunately, I could lift near my best record in this competition. But if I hadn't injured my back, I would have tried to lift my personal record. I have learned that my health management is still insufficient at this rate. I would like to take advantage of health management from this experience in the future.

I was a little reluctant to interact with local people last year because I could not remember the English word immediately when it is time to speak. However this time, I enjoyed talking to LSUS people actively to understand the different culture. Moreover, I was very glad because they said that I can speak English very well than last year.

ESL の授業担当の Pat 先生や選手達から、私達が中学・高校で勉強した「教科書の英語」ではなく、現地の人がよく使う「生の英語」を学ぶことができた。私が印象に残っているのは、久しぶりに再会した人に対してネイティブの人は『Long time no see』ではなく、『How have you been』を使うことである。このような英語表現はネイティブから直接教わらないと学ぶことができないので、合宿中に「生の英語」を学ぶ貴重な経験をした。

LSUS の人々は、私達日本人チームを本当の部員や家族、ルームメイトであるかのように親切に接してくれた。アメリカ南部に位置す

るルイジアナは、黒人やアジア系人種に対しての差別が未だに根強くあるそうだ。実際ショッピングモールで買い物をしていた時、他の買い物客や店員から冷たい視線を浴びることがあった。しかし LSUS の方は、私達に対して差別があることを忘れてしまうぐらい温かみのある対応をしてくれた。彼らが親切にサポートをしてくれているからこそ、本合宿が充実したものになることを改めて感じた。

私は来年度から社会人となる。大学生活の終盤で、文武共に鍛えられる本合宿に参加できたことにとても感謝している。現地の方々からいただいたフィーリングをこれからも大切にし、仕事のみならず、英語学習の継続と日々のトレーニングに精進したい。



3) 班目 陽一（慶應義塾大学 2 年）

今回の合宿で特に衝撃を受けたものは、大きくわけてトレーニング面と食事の面についてである。

まずは、トレーニング面において記載する。特に私が大学で行っているトレーニングとアメリカ人のトレーニングの方法が大きく異なるということである。

大学で行っているトレーニングは中重量で中回数のトレーニングを行っているが、アメリカ人のトレーニング方法は、インターバル

を長くとり、高重量・低回数でトレーニングしていた。

また試技は、平日に積極的に行わざ Box Snatch などフォーム練習や、補強を中心に行っていた。特に、すべての選手に共通して、補強を積極的に行っていったということが挙げられる。補強に関しては扱っている重さが非常に重く、パワーの違いを見せつけられた。



次に食事面について記載する。体の大きいアメリカ人はどのような食事をとるか、日本にいるときから気になっていたが、現状は期待していた通りにはいかなかった。夕食しかいろいろな選手の食事を見る機会がなかつたので概には言えないが、食事はとにかくお腹いっぱい食べればよい、という感覚であるように思えた。ホームステイ先の選手は、朝食はとらず、栄養素のバランスを気にすることなく、野菜は食べる機会がほとんどなかつた。しかし、サプリメントに関しての知識は深く、サプリメントは積極的に摂取していると言っていた。

I recognized that American players have greater power than Japanese player.

How to catch up with American players?

I felt that American players have not technical correctness.

I think that Japanese players must play strict form which is efficient for lifting because

Japanese players have not much power than American.

I felt that I should more study English.

If Olympic games were held in Tokyo 2020, I think that I can't help for Foreigner.

Only three weeks, I felt better my English.

Therefore I decide to have study English.

Thank you for give me a good opportunity.

4) 金城吉永（法政大学）

私は今回のアメリカ合宿において、多くの貴重な体験をさせていただきました。ウェイトリフティングに関しても、生活や文化に関しても日本とは全く違うアメリカでは、驚くことが沢山で、全ての経験一つ一つが勉強になりました。

私たち、日本選手団がお世話になったルイジアナ州立大学では、オリンピックや世界大会に出場する選手はもちろん、中学生、高校生、小さな子供までもが女性男性を問わず、ウェイトリフティング競技をしていました。一つの練習場の中で子どもから大人までの選手が練習している光景を見たのは初めてだったのでとても新鮮に思えました。また、日本では見たことのないトレーニング方法やトレーニングのスタイルがあり、自分自身のウェイトリフティング競技での課題を克服するためのヒントが得られました

合宿の期間中は、アメリカ人選手の家にホームステイをさせていただきました。最初は慣れない英会話でコミュニケーションする事に不安を感じていたのですが、積極的に会話をすることで不安が無く生活できました。ホームステイ先では、毎日が新しい事ばかりで充実した生活をおくることができました。

私は、この合宿を通して学んだことや経験させていただいたことをこれから競技生活

や学生生活にいかして日々を過ごしていきました。



I participated camp in America and was able to have a much good experience. It was uneasy to live in the United States where was different from Japan in both the culture and the life-style, but was a pleasure with it.. In addition, I was interested what kind of training a foreign weight lifting player did. When a camp began. I might be surprised every day. I thought that I was troubled with this camp without the words that stayed with the American player knowing it, but the uneasiness disappeared by taking the communication positively. The thing that I am surprised most for the home stay period is American's eating habits. A gastronomic culture different from Japan was able to be experienced. In addition, there were a lot of things not thought about in Japan. When weightlifting was trained, the method for strengthening oneself by positively talk with the American player was understood. I want to neither the thing learnt by this United States camp having experienced, to make the best use of this experience for the player life and daily life in the future, and spend it.

6) 吉野 千枝里 (早稲田大学 4年)

I was able to have a very valuable experience in this second camp in comparison with the last time. At first I came to be able to smooth the conversation in English comparatively in comparison with the past and could meet a friend again after an interval of two years and was able to spend the time when even an English class was fun at all. In addition, I was able to deepen

interchange with American people again. I was overwhelmed in the physical size of the American player and the strength of the physical again. In addition, I felt that I became independent very much while their thing was a student. They understand thing that it wants to do of their own and that you should do it for it properly, and this is because it does not spare an effort.

I had seen they did their homework, but anything seemed to be very difficult. In addition, like a Japanese university, I went in and out of the classroom freely, and there was not the student who dozed off in LSUS. I thought that the American education system was very severe. Because it is not easy to take the good results because the person who was late for a class does not pour it into the classroom, and the problem that I turned in the regular examination is made questions for. Because it is the examination of the form, if anything, to learn the examination of the Japanese university as knowledge, and to answer, even here makes a great difference.

【英文内容】

“私は今回二度目の合宿で、再び貴重な経験をすることができました。まず以前と比較して、英語での会話も割とスムーズにできるようになり、友人と2年ぶりに再会することもでき、英語の授業でもとても楽しい時間を過ごすことができました。また、再びアメリカの人々と交流が深められ、以前よりもっとアメリカという国が好きになりました。競技面ではアメリカの選手の身体の大きさももちろん、フィジカル面の強さに再び圧倒され、また彼らが自立した生活を送る姿を見て、とても関心しました。彼らは学生でありながら、自分自身のやりたいこと、それに対してすべきことをきちんと把握し、理解しており、それに対する努力を惜しません。

学習面では、彼らが宿題をしているのを何度か見たことがあります、どれもとても難しそうでした。

加えて、アメリカの教育システムはとてもシビアなものだと思いました。元は同郷で、アメリカのフロリダ州に在住している友人に聞いたのですが、授業に遅刻した者は教室に鍵がかかるから入れないし、定期試験ではひねった問題が出題されるので、成績を取ることは容易でないそうです。日本の学校の定期試験は、どちらかというと知識として覚えた事を答えるという形式の試験が多いですから、ここでも大きな違いがあると感じました。”

たしかに LSUS でも授業風景を何度か見かけましたが、教室で居眠りをしている学生はいませんでした。また、こちらの学生に聞いたところ、ビジネスマンをしながらの学生も珍しくなく、社会人と同様に働きながら学生生活を送るのだそうです。アメリカは優秀な学生は（小学生であっても）スキップ（飛び級）が可能で、中～高校生くらいの年齢で大学の博士号を取得してしまうような人もいるそうで、日本の教育システムとのスケールの違いに驚嘆しました。それと同時に、遅かれ早かれその人自身の無限の可能性を試すことのできるとても良い文化だと思いました。また、今回の英語の授業では、以前よりももっと Pat 先生と積極的に話すことができ、ホームパーティで美味しい料理のレシピを教えてもらったり、ジェスチャーゲームをしたり、とても有意義に英語の勉強ができました。

ホームステイ先の John さんのお宅は色々な意味でスケールが大きくて、最初は一人暮らしの選手の家にステイしていた私を、もっと楽しんでもらいたいという事で、柏木や小町もステイしているにもかかわらず、急遽、私の部屋を用意してくれて、暖かく迎え入れてくれました。John さんと奥さん、13歳の Noah

君、弟と同じ年の 9 歳の Maximum 君、隣の家には John さんの父母との 6 人で住まわれていて、以前の合宿で一度遊びに来たことがありました。お家の庭は更にグレードアップしており、おじいさんおばあさんの家の奥には夢とロマンがいっぱい詰まった内装になっていて、そこで一緒にお菓子をつまんだり、子供達と遊んだり、毎日が楽しくて時間を忘れました。子供達は毎日何かしらの習い事をしていて、ウエイトリフティング以外にもパワーリフティング、テコンドー、アメフトなど多岐にわたってスポーツをしており、中でもウエイトリフティングが一番楽しいと言っているのを聞いて、とても嬉しくなりました。練習をしながら失敗して「こんなんじゃ挙がらない」とくやし泣きをしている Max 君を見て、将来どんな選手に成長していくのか見てみたいと思いました。お兄さんの Noah 君は二年前よりぐんと背が伸びていて、大人っぽく成長しており、Max 君と多少のケンカをしながらもとても良いお兄さんをしていました。



また、勉強するにはノートやプリントに書き込むアナログ方式ではなくて、iPad を駆使して宿題をやってることに驚きました。John さんに聞くと、こういう授業が導入されてきて、教科書なんかを持ち歩かなくても良

いようになっているそうです。日本ではまだまだ導入されるには時間がかかるだろうし、学習する形もどんどん発展しているのを目の当たりにし、皆新しいものに全く気後れしていないことに感嘆しました。

Johnさんは私達を楽しませようと、食事をするのにも色々な所に連れ出してくれました。どれもとても美味しくて、インカレが終わってから暫く減少していた体重も維持どころか+4kg増して、パワー面では問題なく練習に励むことができたかと思います。家での食事の日に、私は某ラーメン屋の付け合せのもやしのナムルをつくり、城内さんと女子三人でせんざいを作つてみましたが、お餅はチューイングガムに似ているそうで少々不評でしたが、少しでも日本食を知つてもらえたのではないかと思います。



また、オフ日にはJohnさんの友人のボートに乗せてもらつたり、本物のライフル銃やマグナムでの射撃を初体験することができました。一番小さな弾丸のものから大き目のものなど様々な銃に触れることができ、ライフル

を持参している選手もいて、アメリカの銃文化を肌で感じることができました。あまりに簡単に操作ができるので、娯楽の一環として楽しめる反面、内戦や紛争などで子供が銃を扱えてしまうのも納得できて、そういう子供や人々が、銃を人に向けるのではなく、スポーツとして楽しめるような時代が早く来ないかと色々考えさせられ、本当に貴重な経験ができました。

最終日のGameに向けての練習の中で、チーム関係なく互いに声を掛け合つて練習でき、とても気の合う新しい友人もできました。Gameの前日には子供のGameの審判をしたりして、Noah君やMax君のプレーする姿を見ることができ、他の子供達や応援に来ている親御さんを見て、まず競技を楽しませることから始めるというのは子供にその競技に興味を持つもらううえでとても良い方法だと思いました。センターレフリーの間から、電光掲示板を横切つて、色々な所から自由に入場して楽しそうにバーバルを挙げている子供達、暖かく応援してあげる学生達、身障者も健常者も代表選手も関係なく、本当にウエイトリフティングを楽しむ上でとても良い環境がここにはあるんだということを改めて感じることができました。



この合宿を通して、新たな文化の違いを体験

でき、今後とも競技を続けていく上でも本当に良い勉強になりました。改めてルイジアナが好きになり、日本にももっと LSUS のように大人子供も代表選手も身障者も関係なく、ウエイトリフティングひいてはスポーツを皆で楽しめる場や、この競技を一選手として、競技に携わっていく中でもっと広げていきたいと思いました。まだまだ英会話でもボキャブラリーが不足しているので、もっと勉強を重ね、再びルイジアナを訪れたいと思っています。

最後に、私達日本チームを暖かく迎え入れてくれたカイル先生を LSUS チームの皆さん、ホストファミリーの John さん一家、そしてこの合宿の参加機会を与えていただいたウエイトリフティング協会の関係者各位、引率・サポートしていただいた岡田監督、智子先生、城内さん、約三週間本当にお世話になりました。貴重な経験をさせて頂き、本当にありがとうございました。

7) 神谷 歩 (金沢学院大学3年)

今回、アメリカ合宿に参加することが出来て本当に良かったです。ありがとうございました。私はホームステイの形の合宿は初めてで緊張して、どうなるか不安もありましたが、私の大好きな英語を習いながら練習も出来るということで楽しみもありました。

勉強の面では、朝の9時半から12時までの英語の授業があって、ESL の先生が分かりやすく英語の基礎から教えて下さいました。この英語の授業はすべて英語だったんですけど、私にとっては、すべてが英語の環境っていうのがとても幸せで、先生の話や質問を聞き取るのに一生懸命でした。



まいにち毎日、英語の授業が終わると、練習場で会うアメリカの選手やホームステイ先の家族に、その日 ESL の授業で習った事を実用していって少しずつですが、この3週間でほんの少しの英語を習得出来たんじゃないかなと思います。これを機会にもっと勉強したいと思っています。練習の面では、アメリカの選手を見ながら練習をして、日本の雰囲気とは全く違いました。アメリカの選手は全て自分たちで考えて練習をしていました。練習場に鏡はなかったんですけど、自分たちで I pad や携帯などを使ってフォームを確認していました。皆さん目標が明確にはっきりしていて、コーチもいるんですけど、ほとんど自分たちで考えて自分たちで動いているように見えました。アメリカでの練習を見てて、日本みたいに練習の時、声をたくさん出して、自分だけじゃなく仲間のモチベーションも上げるっていう感じではなく、日本の練習に比べたら静かだったようを感じましたが、アメリカの選手は自分の練習をしっかりしていて自分で自分のモチベーションを上げて、集中して練習が出来ていてすごいなって思いました!!!またこの練習場は学生だけではなく、社会人や子供たちも来て練習をしていました。毎週土曜日は子供もたくさん来てにぎやかで、とても楽しみながら練習出来ました!!!

生活面では、ホームステイ先で3週間生活を送ってみて、家族の方と一緒に買い物に行

くと2週間分の食材を買い溜めしたり、食生活の違いや、私が泊ったところは2人子供がいたので、子供の育て方など、日本とは違うなって思った事がたくさんありました。でもホームステイ先の家族はみんな優しくて、私の宿題を見てくれたり、みんなで寝る前に絵本を読んだり、休みの日には、映画を見に行ったりと、本当のアメリカの家族と日常生活を送ることが出来ました!!

It was first time that I staid to America long time. When I arrived to America, I was little nervous but my host family and all LSUS lifter were very kind to Japanese lifter. It was makes me relax. I am very glad that I went to America and I could experience Home stay. And I am very thankful for my host family and every LSUS lifter. I had great time with you guys. I can never thank you guys enough. I will study English harder and I want to come back here! I hope you have a great time forever and I hope I can meet with you guys again!!! Thank you for everything.



7) 柏木悠里(関西大学2年)

この度は米国遠征研修合宿に参加させていただき、心から感謝いたします。海外遠征の経験が少ない私にとっては全ての事が新鮮で、日本では決して味わえない多くのことを体験することができました。

I had a great time in America. I will remember this experience forever.

This was the first time for me to visit America. Three weeks passed so quickly. America is a very big country. So I was surprised at all things I saw

there. I think this experience made me develop as a person. At first, it was difficult to understand what they said, but LSUS students, a host family and a weightlifting coach spoke to me as slowly as possible. So gradually I got used to their English. I was very happy when I caught their English and I was able to communicate in English.

I enjoyed learning English in the ESL class. I tried to make good use of what I learned there while I stayed with the host family. When we were invited to a party by Mrs. Pat who was our English teacher, I had a good opportunity to know about American food culture.

During my stay in America, I was sometimes irritated when I couldn't make myself understood in English. This experience has made me inspired to study English much more and be able to speak English much better. If I can go back to America next year, I would like to make full use of this experience.

I appreciate everyone's support and kindness, thank you so much.

練習面に関しては今合宿では事前に3週間分の具体的な練習内容を提出し、最終日の親善試合の目標数値に向けて練習をしました。毎日午前中に英語の授業を受け、午後から3時間の練習でしたが、いつもと違う環境で違う国のメンバーと練習することはこの上ない刺激となりました。

日本人とアメリカ人の違いは多々ありました。体格、パワー、フォームのダイナミックさ、練習の中の1種目にかける時間の長さなど、学んだことは数えきれません。特に1種目にかける時間は私たちと大きく差があり、失敗しても何度も挑戦し続け、成功するまで個人で音楽を聴きながら集中力を高めて取り組んでいました。その際の音楽に関して、アメリカ人はシャフトを握っている時も休憩している時もずっと個人のイヤホンで音楽聞き続け集中力の持続をはかっていました。日本は全体で音楽を流すなど「周りに合わせて」

という傾向が強いですが、アメリカは個々人が独自のやり方で集中し、練習に取り組んでいました。

また、練習場に来ている人は決して LSUS の学生だけではありませんでした。仕事帰りの遅い時間に来て練習する人、小さな子どもたち、怪我のリハビリで来ている人など、とても開かれた環境で各々が自分の目標に沿って練習し、積極的に楽しんで取り組んでいました。そのため私たちのモチベーションも更に向上し、非常に良い雰囲気で練習ができました。親善試合では両国関係なく応援し合い、楽しく試合ができたことでとても良い思い出になりました。

生活面に関しては練習面以上に日本との差を感じました。例えば、現地で gun shooting をしましたが、銃が一般家庭にあることは当たり前で、小さな子どもでも簡単に扱っています。そのため夜少しの距離を歩くだけでも妙な緊張感があり、日本との差を痛感しました。

食生活においては crawfish party でザリガニを食べたり、今まで食べたことがないほどにお肉やチキンを食べたりと、アメリカ人のパワーの秘訣を体感することが出来ました。



また、全体として感じたことは語学力向上の

一番の秘訣は、実際に聞いて使って学ぶということです。日本で習って発音している英語と、実際にアメリカで使っている英語には驚くほどの差がありました。現地の英語に触れあうことは何よりの学習法で、自分にとっての大きな財産となりました。

このように米国遠征研修合宿では多くの事を学ばせていただきました。これらの経験を将来に生かし、日本ウエイトリフティング協会にも貢献できるよう、これからも精進していきたいと思います。ありがとうございました。

8) 小町 史華（早稲田大学1年）

2月8日から3月5日の3週間、アメリカ・ルイジアナ州・シュリー
ポートで合宿が行われ、8人の日本選手団
の中の一人として参加させていただきました。
11月に岡田監督から急に「小町、アメリカ行
ってみない？」と提案を受けたものの、私は
こういった代表合宿は初めてだったのでとて
も緊張していました。迷惑をかけることなく
過ごせるか、練習についていけるのか、英語
をうまく話せるのだろうかという不安があり
ました。途中はなかなか英語がうまく聞き取
れず、伝えられずで、もどかしい気持があり
ました。しかし、優しさあふれるホストファ
ミリーや現地の人々、日本チームに何度も救
われました。早く聞これないとわかつて
ゆっくり話してくれたり、他の言葉に直して
話してくれたりして会話がうまく進むように
考えてくれました。また、アメリカチームは
私たちとたくさんの思い出を一緒につくって
くれました。とくにホストファミリーはたく
さんの場所につれていってくれました。巨大

なショッピングモールやガンシューティング、ものすごく速いスピードの出るボートに乗せてくれたり、ゴーカートに連れて行ってくれたりと、日常では考えられないことをたくさん経験させてもらいました。ご飯に行く時は有名なハンバーガーショップやタコス、チーズケーキも紹介してくれました。

練習ではアメリカチームとは練習時間がずれていでなかなか一緒に練習できませんでした。ですが、私たちが練習しているときに“Come on!” や “Let’s go!” といって声を出して応援してくれました。最初は英語で声を出すのは気恥ずかしくてなかなか言えませんでしたが2週間ほどたつと日本チームも英語で声を出すようになってきました。こんな風に声を出すと練習に一体感がでて楽しいと思いました。



この合宿はここには書ききれないほどの時間過ごすことができました。日本においては決して出会うことのなかった人々に出会い、さまざまな経験をして、いつもと違う環境で

練習をして、英語の勉強も出来てという最高の合宿になりました。3週間も私たちを受け入れてくださったファミリーには本当に感謝しています。この合宿に行くにあたり、引率してくださった岡田監督、加藤先生、城内さん、そしてたくさんの思い出をくれたホストファミリー、アメリカチームのみんな、3週間をともにした日本チームのみんな、たかこさん、きょうこさん、応援・支援してくださった部員の皆さん、家族。すべての方たちに感謝しています。ありがとうございました。



I am deeply grateful to everyone. I especially appreciate for my host family .I experienced what are daily occurrences. I ate American food and crawfishes. I fired shoot guns. I rode a boat etc. It was exciting. All of that are my important memories. I enjoyed talking with host family and American team. I'm happy to meet with everyone. I hope go back America.
Thank you very much!!

3. 選手から指導者へ

今回は指導者という立場で初めて帯同した。3週間という長い遠征の中で沢山の経験をさせてもらった。海外遠征が初めてという選手もいる中で、前半は緊張もあり中々コミュニケーション、ホームステイ先での生活に苦戦している学生も多かった。しかし後半は環境になれた反面、怪我や体調不良が多く見られた。私自身も初めての指導者という立場で、選手時代では分からなかったスタッフの苦労や準備など初めて知ることが出来た。自身の課題として、選手との距離感や遠征時に起こりうるアクシデントに対して柔軟に対応できる能力を身につけて行かなければいけない。そして、改めて世界で戦い、選手を守るためにには、指導者も世界の公用語である英語力を高めていかなければいけないと実感した。今後は、指導として多くのことを学んでいきたい。

(城内史子)

4. おわりに

『競技力向上』と『国際人養成』の二つの柱を目標にスタートした大学生米国研修合宿は今回で5回目となった。今年度は二つの新しい取り組みを行った。エントリー時にTOEICのスコアなど語学力の指標を提出することと、最終日に親善試合を開催したことである。合宿前に自己の英語力を客観的に知ることで、選手には英語に対する大きな動機付けになった。最終日の試合へ向けて各自が練習計画を策定し、目標重量の達成率は平均値で97%を超えた。参加人数が当初の予定より多くなり心配はあったが、大きな怪我もなく全員が最終日の試合に出場することができた。また、過去5年間の合宿に参加した選手の中から来期よりLSUSの大学院や日本の体育系大学院へ進学する選手、卒業しても現役を続けている選手、役員活動で携わっている選手など少しずつであるがこの合宿の成果が見え始めているような気がする。今回もピアース教授をはじめLSUSの関係者・ホストファミリー・現地邦人の方々の多大なるご支援のもと、このプログラムが成功した。今後このプログラムが発展できるように、最大限の努力をして2013年9月7日（五輪開催都市決定）を迎える。



(加藤智子)

Special Thanks

受入：Kyle Pierce（ルイジアナ州立大学シェリーブポート校 健康・体育学部）

ホストファミリー：Sean Hutchinson and Suzy Sanchez, John and Denise Crofton, Kollin Cockrell and Ryan Cook, Mike Asbate and Johnny Hutchinson, Kelly and Shelly Wells

協力：Ball 孝子、Frierson 恭子



平成24年度公認スポーツ指導者講師競技別全国研修会

指導者育成委員会 小栗 和成

平成25年2月23日（土）～24日（日）味の素ナショナルトレーニングセンターで平成23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。本年度は9月の東京 NTC で5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させていただきました。

講義内容

2月23日（土）

- | | |
|---|----------------|
| 1. 初心者の指導について | 小栗 和成 |
| 2. 指導計画の作成について | 小宮山哲雄 |
| 3. ウエイトリフティングの初心者指導について | 分科会 |
| 4. 指導員講習における実技指導
(スクワット、スナッチ、C&ジャーク) | 小宮山哲雄
小栗 和成 |

2月24日（日）

- | | |
|-------------------|-------|
| 5. 動作分析と指導方法 | 小栗 和成 |
| 7. 体力トレーニング | 永友 慶治 |
| 8. ルール・指導者としての心構え | 岡本 実 |
| 9. ウエイトリフティングの傷害 | 福森 繁明 |

以上の内容で実施しました。指導員養成講習会は各都道府県で13名以上の受講希望者があれば実施できます。現在公認スポーツ指導者の有資格者でこの研修会に参加した方は、各都道府県協会で実施する指導員養成講習会専門科目の講習会での講師ができますので、ぜひ各都道府県で指導員の有資格者を養成してください。

第33回全日本ジュニア選手権大会を終えて

埼玉県協会 吉野 岳



最優秀獲得の女子水落選手と男子持田選手 授与者は五輪水泳メダリスト宮下純一氏

平成24年度JOCジュニアオリンピックカップ・第33回全日本ジュニア選手権大会が3月8日から10日までの3日間、「さいたま市記念総合体育館」で明日を担う男子71名、女子46名が集い熱戦を展開した。なお、この大会は5月4日から11日までの間、ペルー国で開催される世界ジュニア選手権大会の選考会でもある。

男子

56kg級・・・平井（おかやま山陽）が優勝。またユースの森川（明石南）が7位と健闘。

艾（日体）が怪我でスナッチ記録なしに終わってしまった。

62kg級・・・原（明治）が体重差で優勝。体重差で負けた生頬（明石北）は高校2年生ながら健闘。今後に期待ができる。またスナッチ優勝の本田（加悦谷）も2年生だが、ジャークで怪我をして記録なしに終わってしまった。

69kg級・・・笠井（中央）が大会新記録で優勝。ユースでありながら7位に入った水野（愛知工業大学名電）の今後に期待。

77kg級・・・井筒（日本）が昨年より13kg記録を伸ばし2連覇達成。

85 kg級・・・平仲（法政）が優勝。

94 kg級・・・スナッチ3位からの逆転ジャークで木野（法政）が優勝。スナッチ優勝した
が1kg差で敗れた高校2年生 屋良（沖縄工業）の今後に期待したい。

105 kg級・・・昨年より22kg記録を伸ばし大会新記録で94kg級と合わせて3連覇達成。

+105 kg級・・・高校2年生同士の争いとなったこの階級はユース世代の知念（豊見城）がス
ナッチ・ジャーク・トータルにおいて高校記録を樹立、スナッチ・トータル
でロンドンオリンピック代表の太田の大会記録を更新し優勝。敗れた村上（滑
川）は悔しさをだしていた。この2人の選抜での争い、今後に期待したい。

女子

48 kg級・・・ロンドンオリンピック代表の水落（平成国際）が記録としてはあまりよくな
かつたが、前人未到の5連覇達成。

53 kg級・・・ユースの真鍋（安曇川）が接戦を制し優勝。敗れた内門（小林秀峰）、中山（須
磨友が丘）の高校2年生が表彰台を独占した。選抜での争いが楽しみである。

58 kg級・・・吉田（須磨友が丘）がロンドンオリンピック代表の八木が持つ高校タイ記録
に挑戦も失敗したが優勝。3位に入った造田（多度津）はユースでありながら
力を発揮した。今後に期待したい。

63 kg級・・・今永（関西）が優勝。ユースでありながら3位の柏木（鳥羽）は疲労骨折か
らの回復が見られ、今後に期待したい。また、中学新記録を樹立した石井（鈴
鹿市立平田野）は6位と健闘した。

69 kg級・・・高校2年生の阿部（豊見城）がスナッチ5位からの逆転でスナッチ1位の石
関（日体）に1kg差で競り勝ち優勝。今後に期待したい。

75 kg級・・・柏木（関西）が優勝

+75 kg級・・・この階級のロンドンオリンピック代表の妹で高校2年生の嶋本（和歌山東）
が優勝。今後に期待したい。

全体を通して

最優秀に男子は105kg級の持田、女子は48kg級の水落が選ばれた。

今年の大会は高校生・ユース世代の活躍が見られ、日本協会が推進している結果が出てき
ているように感じました。また、大学生にはもう少し頑張ってもらいたい。

最優秀選手は男子105kg級持田、女子48kg級水落が受賞 69kg級笠井（中大）がS125kg、T275kgの大会新で優勝！！

56kg級優勝 平井 隼人 おかやま山陽高校3年

身長157cm 自己ベスト S103 J123 DL145 Sq160 Mp65

<優勝の感想>

優勝は嬉しいですがジャークの3試技目で失敗してしまったので悔しいとしてほっとしています。スナッチの108kgを失敗して悔いを残しました。
自己評価70点

<記録面と今後の抱負・夢は？>

大学に進学し自分の弱点を克服し多くの国際大会に出場したい。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは？>

なるべく薬を使わないようにしていますが、使う時は薬剤師に電話して使用しています。



S102kg、J121kg、T223kg



S108kg、J137kg、T245kg



S125kgCR、J150kg、T275kg CR

62kg級優勝 原 亮太 明治大学1年

身長164cm 自己ベスト S108 J143 DL180 Sq182 Mp67

<優勝の感想>

嬉しいです。C&Jで成功率が悪かったのがとても残念です。
自己評価50点

<記録面と今後の抱負・夢は？>

特にC&Jで失敗を減らすことに専念したいです。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは？>

薬を飲むことがないように体調管理を普段からしています。

69kg級優勝 笠井 武広 中央大学1年

身長167cm 自己ベスト S125 J152 DL200 Sq191 Mp77

<優勝の感想>

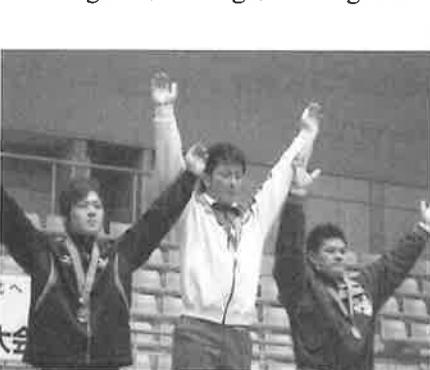
ホットしています。
自己評価70点

<記録面と今後の抱負・夢は？>

今年中に290kgをやる。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは？>

NOサプリ



S130kg、J155kg、T285kg

77kg級優勝 井筒 泰平 日本大学1年

身長168cm 自己ベスト S130 J158 DL180 Sq205 Mp76

<優勝の感想>

スナッチは自己新記録が出て良かった。試合前に手首を痛めてしまったことがジャークの3本目に出了た。
自己評価80点

<記録面と今後の抱負・夢は？>

今年中にS135kg、C&J165kgです。
世界大会に参加し、多くの経験を積みたい。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは？>

あまりサプリメントを摂らないようにしています。
風邪薬は成分を確認してから飲むようにしています。

+105kg級知念が村上との接戦を制し3種目高校新で優勝！！ 105kg級持田(日大)がスナッチ・トータル大会新で3連覇！！

85kg級優勝

平仲 浩也

法政大学1年

身長 170cm 自己ベスト S130 J161 DL180 Sq200 Mp75

<優勝の感想>

スナッチ1本しかとれなくて残念でしたが、C&Jは1kg自己新が
出せて良かった。

出身校 南部工業高校

自己評価 30点



S120kg, J161kg, T281kg

<記録面と今後の抱負・夢は？>

体重を増やして94kg級で日本記録をつくれる選手になりたい。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは？>

薬局で買った薬は飲まないようにしています。

また、英語などの意味の分からぬ言葉で書かれた食品は摂らない。

94kg級優勝

木野 英

法政大学2年

身長 165cm 自己ベスト S130 J168 DL Sq225 Mp77

<優勝の感想>

今回優勝出来た事は本当に嬉しいです。みんなに支えられて優勝でき
たと思います。両親にも感謝したい。

自己評価 80点

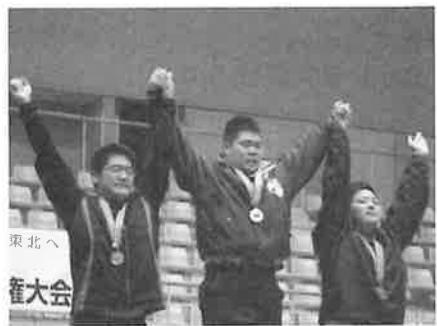
<記録面と今後の抱負・夢は？>

スナッチの強化とスクワットの強化をしていきたい。

今年中にS140kg、C&J185kgが目標です。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは？>

なるべく日本産の物を食べるようになっています。サプリメントも海外
の物は摂らないようにしています。



S125kg, J172kg, T297kg

105kg級優勝

持田 龍之輔

日本大学1年

身長 178cm 自己ベスト S147 J182 DL210 Sq247 Mp95

<優勝の感想>

出身校 吉田高校

昨年1年間結果を残すことができなかつたので、今回の優勝で結果
を出すことができ本当に良かった。

自己評価 90点

<記録面と今後の抱負・夢は？>

世界と戦うにはまだまだ記録が足りませんが、これからどんどんと
記録を伸ばしていきたい。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは？>

サプリメントは国内製の物を使用する。

アダムスの登録もこまめに行う。



S147kgCR, J182kg, T329kg CR

+105kg級優勝

知念 光亮

豊見城高校2年

身長 183cm 自己ベスト S155 J187 DL220 Sq240 Mp85

<優勝の感想>

今回、村上君に3種目で勝てて良かった。J190kgをとれなか
ったのが悔しい。

自己評価 85点

<記録面と今後の抱負・夢は？>

2016年のオリンピックに出場すること。

2020年のオリンピックではメダルをとること。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは？>

病院でもらう薬でも相談センターに問い合わせる。



S155kgHR, J185kgHR, T340kgHR

48kg級水落（平成国際大）が5連覇!!

48kg級優勝 水落 穂南 平成国際大2年

身長148cm 自己ベスト S80 J96 DL127 Sq125 Mp55

<優勝の感想>

記録はあまり良くなかったのですが優勝できて安心しました。
5連覇できたことも嬉しく思っています。

自己評価80点

<記録面と今後の抱負・夢は?>

S80kg、C&Jは95kg以上がいつもできるように、弱点強化をしっかりととしていきたい。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは?>

薬を使用するときは、必ず使用して大丈夫かどうか調べてから服用しています。



S77g、J93kg、T170kg



S64kg、J81kg、T145kg

53kg級優勝 真鍋 緑 安曇川高校3年

身長149cm 自己ベスト S69 J85 DL105 Sq118 Mp45

<優勝の感想>

成功率が悪く不本意でしたが優勝できて良かった。

自己評価50点

<記録面と今後の抱負・夢は?>

高校新記録をとりたい。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは?>

服用する前に調べるようにしています。



S78kg、J99kg、T177kg

58kg級優勝 吉田 朱音 須磨友が丘高校3年

身長156cm 自己ベスト S84 J101 DL125 Sq127 Mp42

<優勝の感想>

スナッチの1本目を落としてしまい、試合を組み立てられず、そして高校新記録がとれなくて悔しかったです。自己評価20点

<記録面と今後の抱負・夢は?>

1本1本試技を大切にし、6本成功し自分の試合をする。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは?>

薬を処方してもらうさいに、お医者さんや薬剤師さんに服用しても大丈夫ですかと聞く、そして自分でもネットで調べる。



S79kg、J100kg、T179kg

63kg級優勝 今永 桃子 関西大学1年

身長154cm 自己ベスト S81 J100 DL115 Sq138 Mp45

<優勝の感想>

出身校 香寺高校

全日本ジュニア大会で初優勝し嬉しいですが、成功率が悪く、そして記録が悪く悔しさも残りました。自己評価60点

<記録面と今後の抱負・夢は?>

先輩方と対等に戦えるようになり、国内に留まらず、世界大会等でも通用する選手になりたい。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは?>

普段の体調管理をしっかりして、薬に頼らなくてすむように心がけています。

+75kg級嶋本（和歌山東高校2年）接戦を制し初優勝!!



S68kg、J99kg、T167kg

69kg級優勝 阿部 美月 豊見城高校3年
身長165cm 自己ベスト S75 J96 DL125 Sq145 Mp48

<優勝の感想>

スナッチが1本で優勝が厳しいと思っていましたが、ジャークで自己新記録での逆転が成功しても嬉しかった。自己評価80点

<記録面と今後の抱負・夢は?>

スナッチや補強をもっと強くする。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは?>

薬をできるだけ服用しないようにしています。



S83kg、J100kg、T183kg

75kg級優勝 柏木 悠里 関西大学2年
身長157cm 自己ベスト S83 J103 DL155 Sq150 Mp54

<優勝の感想>

嬉しいです。しかし、ジャーク3本目で苦手がでてしまいこれから克服していきたい。自己評価80点

<記録面と今後の抱負・夢は?>

まずはS90kg、J110kgを達成し、S100kg、J120kgにつなげ、世界で活躍する選手になる。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは?>

アトピーがあったり、薬を使用する機会が多いので1つ1つ調べてから使うようにしています。



S90kg、J114kg、T204kg

+75kg級優勝 嶋本 美憂 和歌山東高校2年
身長166cm 自己ベスト S90 J115 DL135 Sq175 Mp60

<優勝の感想>

冬から積み上げてきた成果がこの大会で現れて本当に嬉しく思います。ジャークの3本目を失敗しすごく悔しい。自己評価90点

<記録面と今後の抱負・夢は?>

高校新記録を更新していきたい。

<ドーピングに対し普段から気を付けていることは?>

医者などにかかった場合は、ドーピングに掛からない薬を処方してもらう。市販の薬を絶対飲まない。怪しいと思ったらJADAに連絡する。



中学新記録樹立 63kg級石井未来(三重県平野中)
S77kg, C&J83kg, T147kg

高校新記録樹立+105kg級知念光亮(豊見城高校)S155,C&J185,T340
" " +105kg級村上英士朗(鴨川高校)S152

ウェイトリフティングの体力トレーニング

国立スポーツ科学センター
トレーニング指導員
永 友憲 治

■ はじめに

私は国立スポーツ科学センター（JISS）において、各競技団体に競技力向上を目的としたトレーニングサポートを担当しています。ウェイトリフティング競技もその一つで、これまでナショナル合宿や講習会等で選手及び指導者の方々に『ウェイトリフティングのための体力トレーニング』という観点からトレーニングに対する考え方や位置づけ、その具体的方法などを紹介してきました。今回は、サポート依頼が特に多い『体幹部のトレーニング』について競技者としての経験も踏まえながら、その一部を簡単に紹介したいと思います。

■ 体力トレーニングの意義と体幹

スナッチやクリーン＆ジャークといった専門種目、そしてその土台となるスクワットやデッドリフト、プレスといった補助種目のトレーニング以外で、いわゆる『腹筋』と言われるトレーニングをやったことのない選手や指導者はいないのではないかと思います。腹筋は体幹部のトレーニングの一つであり、腹直筋という筋肉を刺激します。体幹部の捉え方は色々あるかと思いますが、私は手や脚といった四肢をのぞいた部分を体幹と捉えており、その中に腹直筋を含む胴回りが位置します。競技ではこの部分にベルトを巻く場合も多く、その目的は体幹部が曲がったり捻られたりすることなく決めた姿勢を最初から最後まで保持することで、試技中に安全で大きな力を発揮することではないでしょうか。こういったことから体幹部は競技を安全で効果的に行うためにとても重要な部分であると考えています。したがって体幹を鍛える体力トレーニングの意義は大きく分けて傷害予防（怪我をしない身体づくり）と競技力向上（ベスト記録の更新）です。怪我をしなければどんな練習でも可能となり、結果として記録の伸びが期待出来ます。強くなるためには『しっかり練習する』ことが求められますが、それ以前に大事なことは『怪我をしない心身のコンディションを常に維持する』ということを忘れてはいけません。

■効果的なトレーニングを求めて

では、例にあげた『腹筋』を始めとする体力トレーニングがどの程度競技力向上に役立っているでしょうか？もし、『やってはいるが記録の向上につながっていない実感がない』といった感想をお持ちの方がおられれば、無意味で無駄なトレーニング時間を過ごしていることになりかねません。このような問題を解消し1kgでも自己新につなげるためには、『ただやるトレーニング』から脱却し『質を高めるトレーニング』へと変化させることが必要と考えます。そのためにはスナッチやジャークの練習と同様に体幹のトレーニングを行う際も、フォームや意識の仕方、重量から回数までといった細かいポイントを理解し、これをウェイトリフティングにどうやって活かすべきかを常に考えて取組むことが効果を左右します。したがって繰り返しになりますが、ただやるだけではなく、どのようにやるかが重要です。

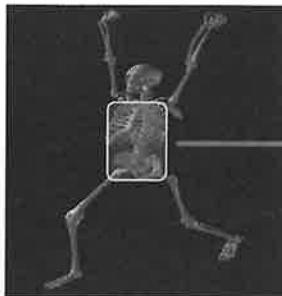
■具体的方法

別紙資料を参考に、まず体幹のイメージとそれを構成する筋肉の一部を確認してください。トレーニングは筋肉に働きかける作業なのでイメージをしっかりと持つことが重要です。次に実際に身体を動かしながらトレーニングを行いますが、多くのことを適当に行うよりも少しのことをしっかりと確実に行うことの方が私は重要と考えます。したがって今回はあえて一部の紹介に限定します。まずは1の種目で体幹に動きを伴いながら意識出来るよう取組みます。次に2の種目で体幹に動きを伴わなくても意識出来るよう取組みます。更に3の種目で体幹は動きを伴わず、他の部分は動きを伴うという分離作業を同時に意識出来るよう取組みます。最後にこれまで行ってきた動きを立位にて実際の競技動作で求められる近い形で意識出来るよう取組みます。

■今後に向けて

今回はごく一部を簡単に紹介するに留まりましたが、そもそも体力トレーニングはウェイトリフティングに役立つからこそ行われるものであり、単に精神的鍛錬や筋肉を大きくすることだけに留まるものではありません。体力トレーニングを競技練習とは別に取り入れて競技力向上を図る考え方は今や常識になりつつあります。そこで、まずは『当たり前のことを当たり前に行う』という意味で体力トレーニングを継続的に実践する。次に『当たり前のことを当たり前でないレベルで行う』という意味で、トレーニングを継続しながら質の向上にこだわって進めるといった取り組みを目指すべきではないかと考えています。

体幹のイメージと構成する筋肉(一部)



1:膝裏抱え込み



■目的

・体幹全面部を動的に刺激しながら全身の協調性を図る。

■フォーム

・仰向けに寝て手足を床から浮かす。
・手足を同時に上げ両手を膝裏で組み、前後に転がらないよう静止する。
・寝たときに腰が常に床に触れておくよう頸を引いておく。

■強度設定

・10～20回×2～3セット。

2:腕立て肘横移動



■目的

・体幹全面部を静的に刺激しながら腕の動きとの協調性を図る。

■フォーム

・うつ伏せで腕立て伏せの姿勢をとり、肘を肩の下において前腕を床につける。
・前腕を横に腕一本分目安に広げたら再び元にもどす。
・腕を移動させる際は、肩やお尻が左右前後に動かないよう静止させておく。

■強度設定

・5～10往復×2～3セット。

3:横向きレッグスイング



■目的

・体幹側面部を静的に刺激しながら脚の動きとの協調性を図る。

■フォーム

・横向きで肘と前腕で身体を支える。
・頭から下脚まで一直線に保ったまま、上脚を股関節中心に前後に降る。
・上脚を振っても身体が揺じれたり、バランスを崩して倒れたりしないよう保持する。

■強度設定

・片側10～15回往復×2～3セット。

4:スプリットワイドプレス



■目的

・競技動作を考慮した体幹を含む全身の協調性を図る。

■フォーム

・スナッチ幅でバーを肩に担ぎスプリットスタンスで構える。
・5回プレスした後、脚のスプリットを入れ替えて残り5回行い、次セットは重りを入れ替える。
・動作中はバーを常に水平に保ち、上体は前後左右に傾かないよう真直ぐに保持する。

■強度設定

・片側の重さを5kg前後を目安に変えて5～10回×2～4セット。



日本国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。あれから半世紀近くも、あるいはそれ以上の永きにわたってバーベルとともに歩んでいる方、一度引退を余儀なくされながらも、幾多の困難を乗り越えて競技に復帰されている方、五十路になってから一念発起、バーベルを握った方。リフティングをこよなく愛し、情熱を燃やして今なお不斷の努力を重ねるマスターズ選手の歴史と現状を、都道府県別に紹介するコーナーです。

マスターズ委員長 米田 伸

「秋田県ウェイトリフティング協会」

○秋田県でのマスターズの現状は、現在、女子1名と、男子が80才までの計16名の登録で頑張っています。

毎年9月下旬に県社会人・マスターズ選手権大会を実施していて、昨年で50回を数えました。この大会も平成21年度までは、年齢区分を下は35才未満・35~44才・45~49才・上が50才以上と4区分していましたが、年々出場者も増え団体戦もあるので、実情に合わなくななり平成22年より、世界マスターズ規則に合わせ実施しており、35才未満の参加も認めています。マスターズの県大会記録や県記録も確立中です。

○全日本マスターズ・世界マスターズ大会への参加状況

最初の参加は、下坂義昭（現県協会理事長）が平成2年の第8回大会からで、この時の記録40~44才の部100kg級スナッチ135kg、ジャーク170kg、トータル305kgが世界公認されました。その後も、110kg級でも世界記録の公認を受けましたが、ルール改正により幻の世界記録となりました。度重なるルール改正があり、世界の舞台で記録を挙げないと公認されないので、それで世界大会へ平成6年(1994年)第10回大会(オーストラリア・パース)へ初出場し、45~49才の部108kg級でS132.5kg、J160kg、T292.5kgの世界記録を樹立でダントツの金メダル。

芝生の上に大テント張りの表彰式会場だ。あの頃は、体重もあつたし、パフォーマンスに相撲のシコを踏んでやつたら、もう大拍手の喝采だったナ。沢山の人が握手を求めて、今も、あの時の感激は鮮明に覚えているものな。

これに刺激を受けた椎名彦晴選手が、平成8年(1996年)の第12回世界マスターズ(カナダ国カーリングウッド)大会40~44才の部59kg級に出場し、すごい世界記録で優勝。他を圧倒した。椎名選手の強さに世界のマスターズがびっくり。そして、バンケットで優秀選手賞を受賞。副賞にデコイのいいのをもらった。鴨の彫刻も着色も素晴らしい本場のデコイだ。みんなが羨ましがったナ。こういった成果が広く伝わり平成5年3名、6年4名、7年5名と徐々にマスターズ参加者が増え、現在では、全日本マスターズには、10名が毎年出場している。

○練習状況 秋田市内は、県スポーツ科学センター内に練習場があり、午後9時まで使用できるので仕事の時間の都合に合わせて練習している。大館市内の選手は、個人の練習場に集まってトレーニングに励んでいる。

○目的・目標・そして夢 毎日のトレーニング。毎年の大会出場。その後の反省を始めた懇親会を楽しむ。そしてやはり最終目標は、世界大会への出場だと思う。マスターズのみなさんもきっとそうだと思うし、愛するリフティングを生涯スポーツとして健康のためにも、スーパー自立を楽しんで世界の舞台に立てるなんて、こんなすごいスポーツはないと思う。80才の現役選手万歳ですよ。日本国マスターズリフターは、世界のトップクラスだ。

○秋田県WL協会のマスターズ・メンバー紹介

・M80-77kg級 小林 努 選手(80) 昨年(2012年)の全日本マスターズに初出場して優勝。県WL協会常任顧問。4年前にウエイト界にカムバック。昭和36年の秋田国体を始め秋田県のその後の選手基盤を築き、オリンピック選手や国際・国内トップクラスの選手を育成する。国体総合優勝8度の黄金時代を確立し、東京オリンピックではコーチを務める。一昨年より、まず80才代での活躍を目指に、トレーニングを開始し、世界マスターズ出場に焦点を合わせ見事復活。

・M60-105 kg級 下坂 義昭 選手(63) 県WL協会理事長兼事務局長。定年退職後も選手の強化・普及・運営などに毎日追われ貢献している。高校時代より、国体24回連続出場し優勝・準優勝・3位・4位各5回、その間アジア選手権など国際大会に出場。その勢いを持ってマスターズで活躍。世界マスターズ7回・日本マスターズ17回優勝。現在M65を目標にトレーニングに励んでいる。

・M50-77 kg級 後藤 和義 選手(50) 県WL協会理事。国体7回出場し3位4回、日韓戦・ジュニア世界選手権などに出場。全日本マスターズには、平成20年より連続出場し、昨年5年目にして3位に輝く。トレーニング場に恵まれなかつたが、昨年より職場にバーベル等を協会より持ち込み、強化に取り組んでいる。張り切りすぎずに今後の更なる伸びに期待したい。

・M45-+105 kg級 小林 英雄 選手(48) 平成21年に母校の「部活OB」が集まり「全日本マスターズ」に参加しました。チームリーダーとして選手をまとめ、楽しいチームづくりも。自らも4年連続して上位入賞をしています。

今年の目標は、もちろん優勝です。見ていてください。きっとやりますから、応援よろしくお願ひします。

・M45-105 kg級 工藤 威光 選手(47) 平成21年の大会から参加し、「4年間2位を死守」しています。

本人は、「2位じゃ駄目なんですね。」と、練習中に繰り返しながら自らに気合を入れ優勝を目指し頑張っています。絶妙のトークと馬力で「チームのムードメーカー」となっています。

・M45-69 kg級 佐藤 宙 選手(48) 20年以上競技から離れていましたが、縁あって大館に転勤となり昔の記憶が蘇り練習を始めました。平成23年の大会から参加し3位、そして昨年は2位に入賞しました。

これが本人の起爆剤になり、練習にも力が入って、たまには一部・二部と長時間の練習に励むこともあります。

・M44-69 kg級 渡辺 健 選手(44) 「我チーム」トレーニング場のオーナーです。平成21年の大会から参加し、3位に入賞しました。1年置いて「平成23年は優勝」しましたが、昨年は入賞をのがしました。今年は冬の怪我もなく練習に励むことが出来たので良い結果が期待できます。

・M44-69 kg級 村尾 裕 選手(42) 平成21年の大会から参加し、3位に入賞しました。県協会の事務局次長。そして、チームが全日本大会出場の時は、遠征業務を引受けて事務方に徹しています。そのせいかここ数年入賞から離れています。復活を期待して、今年の活躍を楽しみにしています。

・W35-63 kg級 菅原 聖子 選手(36) 平成23年の大会から参加し、「2年連続優勝」をしています。昨年、森林現場の仕事から内勤の事務方に変わって力不足となりました。パワー不足を日々の練習で取戻して連続優勝が出来るように頑張っています。たのもしい女性マスターズで、早く、世界の女性リフターとお友達になってほしい期待の星。

○マスターズリフターへの助言。

傷害は加齢で手首・肘・肩・膝などの関節痛の増加と、柔軟性の減少。これは世界のマスターズリフターも皆同じです。過度なトレーニングや競技中の肉離れ・靭帯断裂など殆ど誰もが経験済みだと思います。競技に理解があり設備の整った整形外科医にこまめにかかり、リフレッシュしてからトレーニングを再開する様にする。注射や薬剤ドーピング性の物もあるので注意が必要ですが、医師に英文の証明書をもらって世界マスターズに持参している。

トレーニングでは、普段は種目で殆ど90%以下におさえ、主に補助トレに力を注いでいます。

また、運動する上ではやはり、栄養のバランスが必要で、現在では各種サプリ(公認のみ)も含めて飲食に積極的に取り組んでいます。

○マスターズウエイトリフティングの発展を願って。

健康のため、生涯スポーツとして、ケガや傷害はアスリートに付き物。これを乗り越えては目標に向かい、一喜一憂、失敗しても充実感が楽しめる。日々頑張って競技を続けていただきたい。きみのことをきっと見ている人がいる。

○「マスターズリフターの皆さん！」「リフティングを続けよう。継続は力。きっと、やっていてよかったですから。」

まず、M80を目指そう。M80になつたら、M90を目指す。そして、リフティングをやっている限り、「寝たきり」にはならない。これは、神様がくれるプレゼントだ。ごく自然に、「スーパー自立」の楽しい毎日だ。

ひたすら「全日本マスターズ」から「世界マスターズ」の舞台に立つことを「リフティング仲間」と共に楽しみとする。

高齢になるほど楽しい、いい人生だ。「マスターズリフターのみんな！」そうだろう。

女房を大事にしろよ！ これからが、マスターズは、面白くなるんだあ！



○「2009年IWFマスターズ選手権大会・世界マスターズゲームス」(オーストラリア・シドニー)で、M60-105 kg級スナッチ 101 kg・ジャーク 110 kg・トータル 211 kg (MP348.9859) 大会新記録で世界の頂点に立った。胸に「金メダル」だ。これで7度目の「金メダル」。この写真は、正面に日の丸の掲揚、君が代の演奏中。この後、会場は万雷の拍手と喝采だったなあ。

第2位は、チェコのゼネック・プラン選手 (S80-J90-T170)。第3位は、米国のジョン・アップル選手 (S65-J96-T161)。この二人を両脇に従えて立った気分は、えかったな。



○秋田県のマスターズ大会で団体優勝の大館市チームです。

(文責・秋田県WL協会 下坂 義昭)

2016オリンピック特別対策強化戦略プラン

1. 要約

1.1 背景・現状の競技力

【男子】

唯一ロンドンオリンピックに出場した+105kg級の太田和臣（九州国際大学職員）は、2012年4月にオリンピック代表の座を確保するために出場した全日本選手権大会、日本のオリンピック出場枠を獲得するために出場したアジア選手権大会において両大会で日本新記録を樹立し好調であったが、ロンドンオリンピックでは記録の更新ができず入賞を果たすことができなかつた。今後も十分な練習環境が確保されていることや最重量級競技者の記録の伸長具合を鑑みるとリオデジャネイロオリンピック大会での入賞が十分に可能な記録にある。

稻垣英二男子ナショナルヘッドコーチの指導の下、味の素NTCで通年合宿を始めて3年を経た糸数陽一（日本大学3年）は、2012年の国内大会62kg級でロンドンオリンピック同級9位相当の記録、世界大学選手権大会で同級1位となる等、特別強化指定選手として成果をあげており、リオデジャネイロオリンピック大会入賞には大学卒業後の練習環境確保が重要な要素となる。

しかし国別の総合力は、世界選手権大会でリオデジャネイロオリンピック大会出場複数人数枠獲得をまず第一の目標にしなければならない位置にある。（ロンドンオリンピック出場人数枠獲得方法と同じ場合。）56kg級高尾宏明（九州国際大学3年）、77kg級山本俊樹（日本体育大学3年）等の大学生、62kg級中山陽介（笛吹市役所）、105kg級白石宏明（自衛隊体育学校）等の社会人、+105kg級で太田和臣の高校時代の記録を上回り、競技大会ごとに高校新記録を樹立している村上英士朗（滑川高校2年）と知念光亮（豊見城高校2年）の二人の高校生と、異なる競技年齢にある競技者を競技年齢に見合った展望をもって強化していくこと、大学生、高校生にとって卒業後の練習環境の確保が総合力向上のカギとなる

【女子】

ロンドンオリンピック大会で48kg級三宅宏実（いちごグループホールディングス）が銀メダル、同級水落穂南（平成国際大学2年）が第6位入賞という成果を収め、53kg級八木かなえ（金沢学院大学2年）、+75kg級嶋本麻美（学校法人金沢学院職員）の両名は、万全の体調であれば十分に入賞が望める記録にあった。

ロンドンオリンピック大会への出場はなかつたが、58級安藤美希子（平成国際大学2年）には記録の伸びしろが明らかに見られる。

女子のリオデジャネイロオリンピック大会出場人数枠獲得については、失格者がなければ世界選手権大会で3名は獲得でき、4名枠を狙える位置にもある（ロンドンオリンピック出場人数枠獲得方法と同じ場合。）。

今年大学3年になる水落・八木・安藤は2016年までのスパンの中で大学を卒業する。この3名に対し、大学生卒業後の練習環境をどう確保するかが4名の出場枠獲得と複数のメダル獲得を実現するカギとなる。

1.2 達成目標

【男子】 世界選手権大会でリオデジャネイロオリンピック大会出場3人枠を獲得する。
リオデジャネイロオリンピック大会で複数名の入賞。

【女子】 世界選手権大会でリオデジャネイロオリンピック大会出場4人枠を獲得する。
リオデジャネイロオリンピック大会で複数のメダル獲得と全員入賞。

1.3 総括

世界選手権大会でリオデジャネイロオリンピック大会出場人数枠を獲得するためには、男女ともにオリンピック大会前年に28歳・29歳となるロンドンオリンピック大会に出場した社会人選手に安定した得点を求めなければならない。そのうえで、現在の大学生には卒業後の練習環境を確保し、強化を進める必要がある。そのためには、選手を受け入れてくれる企業等の開拓とその橋渡しに力を注いでいかなければならない。

リオデジャネイロオリンピック大会で成果を上げるために、特別強化指定選手制度を継続して指定選手に特化した強化を進めること、オリンピック大会前年までに顕著な成績を上げた選手にはできるだけ早い段階でオリンピック代表内定を出して長いスパンでオリンピック本番に臨めるようにすることが必要である。

併せて、2.1の目標3を大きく上回る高校3年生以上の選手にも特別な強化を施し、特別強化指定選手と競争させていくことで、トップ選手の底上げを図っていくことも不可欠となる。

これらを進めていくためには、それぞれの選手の所属先の監督・コーチとの意思の疎通を図ることが必須である。

2. 強化目標

過去4回のオリンピック競技大会の1位・3位・8位記録を比較し、2016年のリオデジャネイロ大会の予測値を設定し目標とする。

「男子」

階級	順位	2000年 シドニー	2004年 アテネ	2008年 北京	2012年 ロンドン	最高値	最低値	平均値	2016年 予測値
56 kg級	1位	305 (TUR)	295 (TUR)	292 (CHN)	293 (PRK)	305	292	296.25	300
	3位	287.5 (CHN)	280 (CHN)	288 (INA)	286 (AZE)	288	280	285.38	290
	8位	270 (TPE)	262.5 (TPE)	265 (MAS)	268 (COL)	270	262.5	266.38	270
62 kg級	1位	325 (TUR)	325 (CHN)	319 (CHN)	327 (PRK)	327	319	324.00	330
	3位	317.5 (CHN)	295 (VEN)	298 (INA)	317 (INA)	317.5	295	306.88	310
	8位	292.5 (TPE)	285 (INA)	288 (EGY)	300 (TUR)	300	285	291.38	300
69 kg級	1位	357.5 (BUL)	347.5 (CHN)	348 (CHN)	344 (CHN)	357.5	344	349.25	350
	3位	340 (BLR)	337.5 (VEN)	338 (ARM)	332 (ROU)	340	332	336.88	340
	8位	330 (KOR)	302.5 (INA)	318 (THA)	321 (AZE)	330	302.5	317.88	320
77 kg級	1位	367.5 (CHN)	375 (TUR)	366 (KOR)	379 (CHN)	379	366	371.88	375
	3位	365 (ARM)	365 (RUS)	360 (ARM)	349 (CUB)	365	349	359.75	365
	8位	350 (UKR)	355 (BUL)	352 (POL)	331 (NGR)	355	331	347.00	350
85 kg級	1位	390 (GRE)	382.5 (GEO)	394 (CHN)	385 (POL)	394	382.5	387.88	395
	3位	390 (GEO)	377.5 (GRE)	380 (ARM)	380 (IRI)	390	377.5	381.88	385
	8位	375 (CUB)	360 (KOR)	362 (USA)	363 (BLR)	375	360	365.67	365
94 kg級	1位	405 (GRE)	407.5 (BUL)	406 (KAZ)	418 (KAZ)	418	405	409.13	420
	3位	402.5 (RUS)	397.5 (RUS)	402 (RUS)	407 (MDA)	407	397.5	402.25	410
	8位	392.5 (VEN)	387.5 (UKR)	387 (RUS)	395 (KOR)	395	387	390.50	395
105 kg級	1位	425 (IRI)	425 (RUS)	436 (KAZ)	412 (UKR)	436	412	424.50	430
	3位	420 (QAT)	415 (MDA)	420 (RUS)	410 (POL)	420	410	416.25	420
	8位	405 (POL)	400 (BLR)	406 (RUS)	385 (ECU)	406	385	399.00	405
105 kg級	1位	472.5 (IRI)	472.5 (IRI)	461 (GER)	455 (IRI)	472.5	455	465.25	465
	3位	462.5 (RUS)	447.5 (BUL)	448 (LAT)	448 (RUS)	462.5	447.5	451.50	455
	8位	425 (HUN)	427.5 (KOR)	413 (GER)	426 (GER)	427.5	413	422.88	425

「女子」

階級	順位	2000年 シドニー	2004年 アテネ	2008年 北京	2012年 ロンドン	最高値	最低値	平均値	2016年 予測値
48 kg級	1位	185 (USA)	210 (TUR)	212 (CHN)	205 (CHN)	212	185	203.00	215
	3位	182.5 (INA)	200 (THA)	196 (TPE)	192 (PRK)	200	182.5	192.63	200
	8位	157.5 (FRA)	177.5 (PRK)	172 (JPN)	168 (VEN)	177.5	157.5	168.75	180
53 kg級	1位	225 (CHN)	222.5 (THA)	221 (THA)	226 (KAZ)	226	221	223.63	230
	3位	202.5 (INA)	197.5 (COL)	213 (BLR)	219 (MDA)	219	197.5	208.00	220
	8位	180 (ROM)	-- (IND)	184 (PNG)	195 (VIE)	195	180	186.33	195
58 kg級	1位	222.5 (MEX)	237.5 (THA)	244 (CHN)	245 (CHN)	245	222.5	237.25	245
	3位	210 (THA)	230 (COL)	226 (PRK)	235 (UKR)	235	210	225.25	235
	8位	197.5 (BLR)	212.5 (IND)	204 (ROU)	228 (TPE)	228	197.5	210.50	220
63 kg級	1位	242.5 (CHN)	242.5 (UKR)	241 (PRK)	245 (KAZ)	245	241	242.75	245
	3位	222.5 (GRE)	222.5 (BLR)	231 (TPE)	236 (CAN)	236	222.5	228.00	235
	8位	182.5 (ARG)	-- (GRE)	223 (MEX)	182 (FIJ)	223	182.5	195.83	225
69 kg級	1位	242.5 (CHN)	275 (CHN)	286 (CHN)	261 (PRK)	286	242.5	266.13	280
	3位	240 (IND)	262.5 (RUS)	250 (UKR)	256 (BLR)	262.5	240	252.13	260
	8位	225 (POL)	232.5 (COL)	209 (JPN)	239 (CAN)	239	209	226.38	240

階級	順位	2000年 シドニー	2004年 アテネ	2008年 北京	2012年 ロンドン	最高値	最低値	平均値	2016年 予測値
75kg級	1位	245 (COL)	272.5 (THA)	282 (CHN)	291 (PRK)	291	245	272.63	295
	3位	245 (TPE)	265 (RUS)	264 (RUS)	269 (BLR)	269	245	260.75	270
	8位	215 (DOM)	245 (COL)	240 (CAN)	230 (CAN)	245	215	232.50	245
+75kg級	1位	300 (CHN)	305 (THA)	326 (KOR)	333 (CHN)	333	300	316.00	335
	3位	270 (USA)	290 (RUS)	270 (KAZ)	294 (ARM)	294	270	281.00	295
	8位	235 (NZL)	277.5 (COL)	248 (AUS)	255 (ECU)	277.5	235	253.88	270

2.1 目標1

[第1目標]

2016年の目標である男子入賞、女子の複数メダル及び全員入賞を、年度毎の目標記録に換算する。目標記録から、1年毎に一定の割合を減じた記録を年次目標とする。
(軽量級は1%、中量級は1.5%、重量級は2%減じる)

(1) 男子種別で入賞を果たす。(上記表で8位記録を目標値とした)

	2013年	2014年	2015年	2016年	備考
56kg級	262	265	267	270	目標値から1年毎1%ずつ減じる
62kg級	291	294	297	300	
69kg級	310	314	317	320	
77kg級	334	340	345	350	目標値から1年毎1.5%ずつ減じる
85kg級	349	354	360	365	
94kg級	377	383	389	395	
105kg級	381	389	397	405	目標値から1年毎2%ずつ減じる
+105kg級	400	408	417	425	

(2) 女子種別でメダル獲得を果たす。(上記表で3位記録を目標値とした)

	2013年	2014年	2015年	2016年	備考
48kg級	194	196	198	200	目標値から1年毎1%ずつ減じる
53kg級	213	216	218	220	
58kg級	224	228	232	235	目標値から1年毎1.5%ずつ減じる
63kg級	224	228	232	235	
69kg級	248	252	256	260	
75kg級	254	259	265	270	目標値から1年毎2%ずつ減じる
+75kg級	277	283	289	295	

(3) 女子種別で入賞を果たす。(上記表で8位記録を目標値とした)

	2013年	2014年	2015年	2016年	備考
48kg級	175	176	178	180	目標値から1年毎1%ずつ減じる
53kg級	189	191	193	195	
58kg級	210	213	217	220	目標値から1年毎1.5%ずつ減じる
63kg級	215	218	222	225	
69kg級	229	233	236	240	
75kg級	230	235	240	245	目標値から1年毎2%ずつ減じる
+75kg級	254	259	265	270	

[第2目標]

世界選手権大会におけるオリンピック出場枠は、2014年・2015年の両大会の合計得点により下記のとおり決定される。

(得点対象選手の上限、男子6名、女子4名)

「男子」

合計得点での順位	国別参加人 人 数	合計人数	予測する最小得点
1～6位	6名	6国×6名=36名	6位国：220点（110／年）
7～12位	5名	6国×5名=30名	12位国：170点（85／年）
13～18位	4名	6国×4名=24名	18位国：130点（65／年）
19～24位	3名	6国×3名=18名	24位国：115点（58／年）
24カ国		108名	

「女子」

合計得点での順位	国別参加人 人 数	合計人数	予測する最小得点
1～9位	4名	9国×4名=36名	9位国：160点（80／年）
10～16位	3名	7国×3名=21名	16位国：125点（63／年）
17～21位	2名	5国×2名=10名	21位国：100点（50／年）
21カ国		67名	

リオデジャネイロオリンピック大会の参加枠目標を男子3名、女子4名とする。
2014年・2015年の世界選手権大会での個人の目標値は次のとおりである。

「男子」

出場枠人数	年毎の最小得点	最小の場合の平均得点(A)	(A)の順位
6名	110点	18.33点	7位～8位
5名	85点	14.17点	11位～12位
4名	65点	10.83点	15位～16位
※ 3名	58点	9.67点	16位～17位

「女子」

出場枠人数	年毎の最小得点	最小の場合の平均得点(A)	(A)の順位
※ 4名	80点	20.00点	6位
3名	63点	15.75点	10位～11位
2名	50点	12.50点	13位～14位

個人の目標値として男子は平均16位以内、女子は平均6位以内になることが、参加枠獲得目標達成の基準となる。

[第3目標]

恒久的オリンピック選手育成のため、男女別年齢別階級別の目標値を設定し、強化の指標とする。

「男子」

階級	16歳 高1	17歳 高2	18歳 高3	19歳 大1	20歳 大2	21歳 大3	22歳 大4	23歳 社1	24歳 社2	オリンピック 8位入賞	オリンピック 3位入賞
56kg級	185	205	220	230	240	250	260	265	270	270	290
62kg級	200	225	240	250	260	270	280	285	295	300	310
69kg級	220	245	265	275	285	295	305	315	320	320	340
77kg級	225	255	280	295	310	325	335	345	355	350	365
85kg級	230	265	295	305	320	335	345	355	365	365	385
94kg級	235	270	305	320	335	350	365	380	390	395	410
105kg級	240	275	305	325	345	365	380	390	400	405	420
+105kg級	245	280	310	330	350	370	390	410	425	425	455

「女子」

階級	16歳 高1	17歳 高2	18歳 高3	19歳 大1	20歳 大2	21歳 大3	22歳 大4	23歳 社1	24歳 社2	オリンピック 8位入賞	オリンピック 3位入賞
48kg級	150	160	165	170	175	180	185	190	195	180	200
53kg級	160	170	175	180	185	190	195	200	205	195	220
58kg級	170	180	185	190	195	200	205	210	215	220	235
63kg級	175	185	195	200	205	210	215	220	225	225	235
69kg級	180	190	200	210	215	220	225	230	235	240	260
75kg級	185	195	205	215	225	230	235	240	245	245	270
+75kg級	190	200	210	220	230	240	250	260	270	270	295

3 メダル獲得の前提条件
【男子】

階級	順位	2004年 アテネ	2008年 北京	2012年 ロンドン	最高値	最低値	平均値	傾向	2016年 予測値	世界記録との比較
56 kg級	1位	295 (TUR)	292 (CHN)	293 (PRK)	295	292	293.33	→	300	98.36%
	3位	280 (CHN)	288 (INA)	286 (AZE)	288	280	284.67	↑	290	95.08%
	8位	262.5 (TPE)	265 (MAS)	268 (COL)	268	262.5	265.17	↑	270	88.85%
62 kg級	1位	325 (CHN)	319 (CHN)	327 (PRK)	327	319	323.67	↑	330	100.92%
	3位	295 (VEN)	298 (INA)	317 (INA)	317	295	303.33	↑	310	94.80%
	8位	285 (INA)	288 (EGY)	300 (TUR)	300	285	291.00	↑	300	91.74%
69 kg級	1位	347.5 (CHN)	348 (CHN)	344 (CHN)	348	344	346.50	→	350	98.04%
	3位	337.5 (VEN)	338 (ARM)	332 (ROU)	338	332	335.83	→	340	95.24%
	8位	302.5 (INA)	318 (THA)	321 (AZE)	321	302.5	313.83	↑	320	89.96%
77 kg級	1位	375 (TUR)	366 (KOR)	379 (CHN)	379	366	373.33	↑	375	98.94%
	3位	365 (RUS)	360 (ARM)	349 (CUB)	365	349	358.00	→	365	96.31%
	8位	355 (BUL)	352 (POL)	331 (NGR)	355	331	346.00	↓	350	92.35%
85 kg級	1位	382.5 (GEO)	394 (CHN)	385 (POL)	394	382.5	387.17	→	395	100.25%
	3位	377.5 (GRE)	380 (ARM)	380 (IRI)	380	377.5	379.17	→	385	97.72%
	8位	360 (KOR)	362 (USA)	363 (BLR)	363	360	361.67	→	365	92.64%
94 kg級	1位	407.5 (BUL)	406 (KAZ)	418 (KAZ)	418	406	410.50	↑	420	100.48%
	3位	397.5 (RUS)	402 (RUS)	407 (MDA)	407	397.5	402.17	↑	410	98.09%
	8位	387.5 (UKR)	387 (RUS)	395 (KOR)	395	387	389.83	↑	395	94.50%
105 kg級	1位	425 (RUS)	436 (KAZ)	412 (UKR)	436	412	424.33	→	430	98.62%
	3位	415 (MDA)	420 (RUS)	410 (POL)	420	410	415.00	→	420	96.63%
	8位	400 (BLR)	406 (RUS)	385 (ECU)	406	385	397.00	→	405	92.89%
+105 kg級	1位	472.5 (IRI)	461 (GER)	455 (IRI)	472.5	455	462.83	→	465	98.52%
	3位	447.5 (BUL)	448 (LAT)	448 (RUS)	448	447.5	447.83	→	450	95.34%
	8位	427.5 (KOR)	413 (GER)	426 (GER)	427.5	413	422.17	→	425	90.04%

【女子】

階級	順位	2004年 アテネ	2008年 北京	2012年 ロンドン	最高値	最低値	平均値	傾向	2016年 予測値	世界記録との比較
48 kg級	1位	210 (TUR)	212 (CHN)	205 (CHN)	212	205	203.00	→	215	99.08%
	3位	200 (THA)	196 (TPE)	192 (PRK)	200	192	192.63	↓	200	92.17%
	8位	177.5 (PRK)	172 (JPN)	168 (VEN)	177.5	168	168.75	↓	180	82.95%
53 kg級	1位	222.5 (THA)	221 (THA)	226 (KAZ)	226	221	223.63	↑	230	100.00%
	3位	197.5 (COL)	213 (BLR)	219 (MDA)	219	197.5	208.00	↑	220	95.65%
	8位	-- (IND)	184 (PNG)	195 (VIE)	195	184	186.33	↑	195	84.78%
58 kg級	1位	237.5 (THA)	244 (CHN)	245 (CHN)	245	237.5	237.25	↑	245	97.61%
	3位	230 (COL)	226 (PRK)	235 (UKR)	235	226	225.25	↑	235	93.63%
	8位	212.5 (IND)	204 (ROU)	228 (TPE)	228	204	210.50	↑	220	87.65%
63 kg級	1位	242.5 (UKR)	241 (PRK)	245 (KAZ)	245	241	242.75	↑	245	95.33%
	3位	222.5 (BLR)	231 (TPE)	236 (CAN)	236	222.5	228.00	↑	235	91.44%
	8位	-- (GRE)	223 (MEX)	182 (FIJ)	223	182	195.83	→	225	87.55%
69 kg級	1位	275 (CHN)	286 (CHN)	261 (PRK)	286	261	266.13	→	280	97.90%
	3位	262.5 (RUS)	250 (UKR)	256 (BLR)	262.5	250	252.13	→	260	90.91%
	8位	232.5 (COL)	209 (JPN)	239 (CAN)	239	209	226.38	↑	240	83.92%
75 kg級	1位	272.5 (THA)	282 (CHN)	291 (PRK)	291	272.5	272.63	↑	295	99.66%
	3位	265 (RUS)	264 (RUS)	269 (BLR)	269	264	260.75	↑	270	91.22%
	8位	245 (COL)	240 (CAN)	230 (CAN)	245	230	232.50	→	245	82.28%
+75 kg級	1位	305 (THA)	326 (KOR)	333 (CHN)	333	305	316.00	↑	335	100.60%
	3位	290 (RUS)	270 (KAZ)	294 (ARM)	294	270	281.00	↑	295	88.59%
	8位	277.5 (COL)	248 (AUS)	255 (ECU)	277.5	248	253.88	→	270	81.08%

- 3.1 金メダルをほぼ確実に獲得できる競技水準
前記表の2016年の第1位の記録を集計する。

【男子】

8階級の世界記録との比率の平均は99.27%であり、世界記録を超える階級は3階級と予測される。
このことから、ほぼ確実といえるのは世界新記録樹立といえる。

【女子】

7階級の世界記録との比率の平均は98.60%であり、世界記録を超える階級は2階級と予測される。
このことから、ほぼ確実といえるのは世界新記録樹立といえる。

- 3.2 メダルをほぼ確実に獲得できる競技水準
前記表の2016年の第3位の記録を集計する。

【男子】

8階級の世界記録との比率の平均は96.15%である。
このことから、階級による若干の差があるが、ほぼ確実といえるのは世界記録に対して97%前後といえる。

【女子】

7階級の世界記録との比率の平均は91.94%である。
このことから、階級による差があるが、ほぼ確実といえるのは世界記録に対して軽量級は95%、中重量級は90%といえる。

- 3.3 メダルを獲得の為に最低限必要な競技水準
前記表の2016年の第3位の記録と日本記録を比較する。

【男子】

階級	日本記録(①)	3位予測値(②)	① - ②
56kg級	260kg	290kg	-30kg
62kg級	300kg	310kg	-10kg
69kg級	325kg	340kg	-15kg
77kg級	329kg	365kg	-36kg
85kg級	350kg	385kg	-35kg
94kg級	353kg	410kg	-57kg
105kg級	390kg	420kg	-30kg
+105kg級	410kg	450kg	-40kg

日本新記録を大幅に上回る記録の樹立が必要といえる。

【女子】

階級	日本記録(①)	3位予測値(②)	① - ②
48kg級	197kg	200kg	-3kg
53kg級	207kg	220kg	-13kg
58kg級	208kg	235kg	-27kg
63kg級	211kg	235kg	-24kg
69kg級	218kg	260kg	-42kg
75kg級	230kg	270kg	-40kg
+75kg級	260kg	295kg	-35kg

日本新記録を上回る記録の樹立が必要といえる。

4 競技力向上の仕組みとその計画（スキーム）

4.1 概要

- ① 選手強化本部長、ナショナルチーム男女監督、専任コーチングディレクターが常時組織的に活動する強化体制とする。
- ② 外国人コーチを採用して競技者の技術と体力の向上を図るとともに、指導者の資質向上を図る。
- ③ JISSとの連携を深め、医・科学等のサポートによって得られた結果や情報を競技者・指導者にフィードバックしてその理解を深め、教養ある自律した競技者を育成するとともに指導者の資質向上を図る。
- ④ より効果的な通年合宿を実施できるよう、その指導体制を構築する。
- ⑤ 十分な資金を確保して特別強化指定選手に対する強化ができるよう、財務委員会の活動の充実を図る。
- ⑥ 全国の指導者に、合宿・遠征の協力を願い、一層の全国の協力体制の整備を行う。
- ⑦ 地域タレント発掘事業との連携を深め、タレントの発掘を行う。
- ⑧ ⑦で発掘したタレントを日常的にどのように支援できるかを研究し、優秀なタレントの育成体制の構築を図る。
- ⑨ 戦略プラン等を公開し、その内容・理念について全国への普及・定着を図る。
- ⑩ 理事会の承認を得て戦略プランを進める。
- ⑪ 諸外国の情報を収集してその分析を行い、戦略・戦術の立案に役立てる。
- ⑫ 戦略プランについて、一定のスパンの中でPDCAのサイクルを機能させ、よりよい計画へとプラッシュアップする。
- ⑬ 国際大会に審判員を派遣して審判員の国際的な交流を推進するとともに国際連盟・アジア連盟に役員を立て、国際的な発言力を高める。

5 競技分析／評価

5.1 国際競技水準分析

各年毎の世界ランキング第1位記録の推移は、次のとおりである。
男子の世界記録の樹立年をみると、2000年以前が3階級、2008年が2階級、2012年が3階級である。2004年以前の最高記録と現在の世界記録を比較すると、±0kgが3階級、+2kgが3階級、+6kgと+11kgが各1階級である。
このことから、記録の微減（3階級）、横這い（3階級）、微増（2階級）といえる。
※ 2010年の358kgはドーピング違反により失効。

【男子】

階級	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	世界記録	樹立年
56kg	305	302	292	290	295	281	287	284	292	292	292	292	293	305	2000
62kg	325	317	325	322	325	322	317	315	326	316	320	321	327	327	2012
69kg	357	345	350	352	347	350	336	347	348	346	358	341	344	357	1999
77kg	372	375	377	365	375	361	361	369	366	378	373	375	379	379	2012
85kg	390	390	385	392	382	386	392	393	394	370	383	382	385	394	2008
94kg	412	407	400	410	407	401	401	397	406	390	403	407	418	418	2012
105kg	425	422	420	425	425	422	424	423	436	421	415	430	412	436	2008
+105kg	472	460	472	462	472	461	448	447	461	445	453	464	455	472	2000

女子の世界記録の樹立年をみると、2006年が2階級、2007年・2008年・2010年・2011年・2012年がそれぞれ1階級と記録は増加傾向にある。しかし、48kg級・58kg級・63kg級は最近は横這い傾向といえ、重量級の伸び率が著しいといえる。

【女子】

階級	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	世界記録樹立年
48kg	197 _s	190	207 _s	207 _s	210	213	217	215	212	208	214	207	205	217 2006
53kg	225	210	225	222 _s	222 _s	224	226	225	221	219	222	227	226	230 2010
58kg	230	227 _s	237 _s	240	237 _s	241	251	241	244	239	237	237	246	251 2006
63kg	242 _s	235	242 _s	247 _s	242 _s	256	252	257	241	247	248	255	245	257 2007
69kg	245	257 _s	262 _s	270	275	275	265	276	286	266	256	266	261	286 2008
75kg	257 _s	255	270	262 _s	272 _s	285	286	286	282	292	295	293	291	296 2011
+75kg	300	282 _s	287 _s	300	305	300	318	319	326	323	315	328	333	333 2012

5.1.1 競技水準

「男子」

2009年から2012年まで4年間の世界選手権大会・オリンピック競技大会のチャンピオン数（男子は8階級×4年間=32名）を国別でみると、中国が13人（40.6%）、次いでイランとポーランドの4人（12.5%）である。

大陸別でみると、アジアが24人（75%）、ヨーロッパ（ロシア及び旧ソ連）が8人（25%）で、2大陸で占めている。

「男子の金メダル獲得国は次のとおり。」

No.	国名	個数	No.	国名	個数
1	中国 CHN	13	6	ロシア RUS	2
2	イラン IRI	4	7	韓国 KOR	1
2	ポーランド POL	4	7	アルメニア ARM	1
4	カザフスタン KAZ	3	7	ウクライナ UKR	1
4	北朝鮮 PRK	3			

2009年から2012年まで4年間の世界選手権大会・オリンピック競技大会のメダル獲得数（男子は8階級×3個×4年間=96個）を国別でみると、中国が24人（25%）、ロシアが11人（11.5%）、次いでイランが9人（9.4%）となる。

大陸別でみると、アジアが53.1%の51人（6カ国）、ヨーロッパが42.7%の41人（12カ国）で2大陸の競技水準が高い。

「男子のメダル複数獲得の国別数は次のとおり。」

No.	国名	個数	No.	国名	個数
1	中国 CHN	24	10	アルメニア ARM	3
2	ロシア RUS	11	10	アゼルバイジャン AZE	3
3	イラン IRI	9	10	ルーマニア ROU	3
4	ウクライナ UKR	7	13	ベラルーシ BLR	2
5	ポーランド POL	6	13	トルコ TUR	2
6	北朝鮮 PRK	5	13	キューバ CUB	2
6	インドネシア INA	5			
8	韓国 KOR	4			
8	カザフスタン KAZ	4			

※ 東アジア諸国が33個（34.4%）の旧ソ連諸国が32個（33.3%）のメダルを獲得し、2大勢力となっている。

「女子」

2009年から2012年まで4年間の世界選手権大会・オリンピック競技大会のチャンピオン数（女子は7階級×4年間=28名）を国別でみると、中国とカザフスタンが9人（32.1%）、次いでロシアの5人（17.9%）である。

大陸別でみると、アジアが20人（71.4%）、ヨーロッパ（ロシア及び旧ソ連が7人）が8名（28.6%）で、2大陸で独占している。

「女子の金メダル獲得国は次のとおり。」

No.	国名	個数	No.	国名	個数	
1	中国	CHN	9	韓国	KOR	1
1	カザフスタン	KAZ	9	トルコ	TUR	1
3	ロシア	RUS	5	アルメニア	ARM	1
4	北朝鮮	PRK	1	ベラルーシ	BLR	1

2009年から2012年まで4年間の世界選手権大会・オリンピック競技大会のメダル獲得数(女子は7階級×3個×4年間=84個)を国別でみると、中国が20人(23.8%)、ロシアが15人(17.9%)、次いでカザフスタンが11人(13.1%)となる。

大陸別でみると、アジアが52.4%の44人(8カ国)、ヨーロッパが45.2%の38人(7カ国)の2大陸の競技水準が男子と同様に高い。

「女子のメダル獲得の国別数は次のとおり。」

No.	国名	個数	No.	国名	個数	
1	中国	CHN	20	日本	JPN	3
2	ロシア	RUS	15	チャイニーズ台北	TPE	3
3	カザフスタン	KAZ	11	マカオ	MAC	3
4	トルコ	TUR	9	ルーマニア	ROU	
5	ベラルーシ	BLR	5	モルドバ	MDA	2
6	北朝鮮	PRK	4	ドミニカ共和国	DOM	2
6	アルメニア	ARM	4	カナダ	CAN	
8	韓国	KOR	3			
8	タイ	THA	3			
8	ウクライナ	UKR	3			

※ 東アジア諸国が30個(35.7%)の旧ソ連諸国が39個(46.4%)のメダルを獲得し、2大勢力となっている。

女子競技が開始されて以来2008年の北京オリンピック大会までは、中国が圧倒的強さを誇っていたが、近年ロシア、カザフスタンが台頭してきている。

5.1.2 競技水準に影響を与える外的要因の動向

「海外」

国家レベルでの強化を推進している諸国はコーチも選手も各種の保障があり、競技力に多大な影響を与えていている。また、報奨金制度、年金制度導入国も高い競技力がある。

2003年から2012年までのドーピング違反者数を国別でみると、ブルガリア20人、イラン16人、ロシア16人、ギリシャ14人、ベラルーシ14人、シリア13人、カザフスタン12人、アルゼンチン・イラク・インドが11人と残念ながら多数の違反者がいる現状である。

ブルガリア・ギリシャ・インドの衰退現象が顕著である。世界選手権大会の上位国と重なる国があることが何を物語るのか?

移籍選手の導入(QAT、KSA、AUT)の有無による、レベルの違いが顕著である。

「国内」

大学時代に優秀な競技者でも、卒業後に十分な練習環境を確保することができず、そのまま埋もれてしまう競技者が多数いる。

フリーウエイトのトレーニングができる公共施設があまりにも少なく、一般の人がウェイトリフティングに触れる機会がなく、優秀なタレント発掘の機会が限られてしまう。また、このことは大学卒業後に競技を継続する障害にもなっている。

競技会がテレビ中継される機会がなく、また国内大会の報道での扱いも極めて小さい現状にあることも、世界に通用するタレントの出現や競技水準の向上が進まない要因となっている。

5.2 国内競技水準分析

5.2.1 競技水準

2009年から2012年まで4年間の世界選手権大会・オリンピック競技大会等の主要国際大会の主な成績は次のとおりである。

【男子】

大 会 名	成 績						
2009年世界ジュニア選手権大会	56kg級	糸数	陽一	(豊見城高校)	243kg	3位	
2009年世界選手権大会	56kg級	山田	政晴	(群馬綜合ガードシステム)	259kg	8位	
2009年アジア選手権大会	+105kg級	太田	和臣	(九州国際大学)	381kg	4位	
2010年世界選手権大会	62kg級	五百蔵正和		(大阪市信用金庫)	281kg	12位	
2011年アジア選手権大会	+105kg級	太田	和臣	(九州国際大学)	393kg	4位	
2011年ユニバーシアード大会	62kg級	糸数	陽一	(日本大学)	273kg	6位	
2012年アジア選手権大会	+105kg級	太田	和臣	(九州国際大学・職)	410kg	5位	
〃	62kg級	糸数	陽一	(日本大学)	282kg	5位	
〃	94kg級	平岡	勇輝	(静岡市体育協会)	353kg	5位	
2012年オリンピック競技大会	+105kg級	太田	和臣	(九州国際大学・職)	400kg	13位	
2012世界大学選手権大会	62kg級	糸数	陽一	(日本大学)	290kg	1位	

【女子】

大 会 名	成 績						
2009年世界ジュニア選手権大会	53kg級	具志堅美沙希	(金沢学院大学)	173kg	4位		
2009年世界選手権大会	48kg級	八木かなえ	(須磨友が丘高校)	164kg	10位		
〃	58kg級	渡慶次雅子	(自衛隊体育学校)	195kg	8位		
2009年アジア選手権大会	53kg級	三宅 宏実	(アセットマネージャーズ)	193kg	4位		
〃	+75kg級	嶋本 麻美	(金沢学院大学)	234kg	4位		
2009年世界ジュニア選手権大会	48kg級	水落 穂南	(埼玉栄高校)	172kg	3位		
〃	53kg級	具志堅美沙希	(金沢学院大学)	180kg	4位		
2010年世界選手権大会	53kg級	三宅 宏実	(アセットマネージャーズ)	200kg	5位		
〃	+75kg級	嶋本 麻美	(金沢学院大学)	252kg	8位		
2011年ユニバーシアード大会	58kg級	安藤美希子	(平成国際大学)	197kg	4位		
2011年世界ジュニア選手権大会	53kg級	八木かなえ	(金沢学院大学)	185kg	4位		
2011年世界選手権大会	53kg級	三宅 宏実	(いちごグループホールディングス)	203kg	6位		
〃	+75kg級	嶋本 麻美	(金沢学院大学)	260kg	6位		
2012年オリンピック競技大会	48kg級	三宅 宏実	(いちごグループホールディングス)	197kg	2位		
〃	48kg級	水落 穂南	(平成国際大学)	176kg	6位		
〃	53kg級	八木かなえ	(金沢学院大学)	191kg	12位		
〃	+75kg級	嶋本 麻美	(金沢学院大学)	253kg	9位		

日本記録と世界記録の比較

【男子】

階 級	世界記録(上段)		日本記録 (上段) Jr 日本記録 (下段)				日本記録/世界記録	記録保持者
	Jr	世界記録(下段)	2009年	2010年	2011年	2012年		
56kg級	305	TUR	260	260	260	260	85.52%	山田 政晴
	292	CHN	255	255	255	255	87.73%	山田 政晴
62kg級	327	PRK	300	300	300	300	91.74%	池畠 大
	322	CHN	274	274	275	275	85.54%	糸数 陽一
69kg級	357	BUL	325	325	325	325	91.04%	宮路 由久
	346	ARM	282.5	282.5	282.5	282.5	81.65%	平良 健太
77kg級	379	CHN	329	329	329	329	86.81%	新谷 義人
	375	TUR	300	302	304	304	81.07%	山本 俊樹
85kg級	394	BLR	350	350	350	350	88.83%	鈴木 和美
	386	KAZ	315	315	315	315	81.61%	平岡 勇輝

階級	世界記録(上段)		日本記録(上段) Jr 日本記録(下段)				日本記録/世界記録	記録保持者
	Jr世界記録(下段)		2009年	2010年	2011年	2012年		
94kg級	418 KAZ 412 POL	350 327.5	351 327.5	351 327.5	353 327.5	84.45% 79.49%	平岡 勇輝 小笠原 伸吾	
105kg級	436 BLR 436 BLR	390 340	390 340	390 340	390 340	89.45% 77.98%	吉本 久也 高橋 俊郎	
+105kg級	472 IRI 451 IRI	400 362	400 362	405 362	410 362	86.86% 80.27%	太田 和臣 太田 和臣	
世界記録との比較 Jr 世界記録との比較						88.00% 81.92%		

競技開始年齢の差から、世界記録との比較においてジュニアの方が到達度が低い。

【女子】

階級	世界記録(上段)		日本記録(上段) Jr 日本記録(下段)				日本記録/世界記録	記録保持者
	Jr世界記録(下段)		2009年	2010年	2011年	2012年		
48kg級	217 CHN 213 CHN	191 191	191 191	191 191	197 191	90.78% 89.67%	三宅 宏実 三宅 宏実	
53kg級	230 CHN 227 KAZ	195 194	200 194	207 195	207 197	90.00% 86.78%	三宅 宏実 八木 かなえ	
58kg級	251 CHN 244 CHN	200 183	201 186	205 205	208 208	82.87% 85.25%	安藤 美希子 安藤 美希子	
63kg級	257 CHN 250 RUS	211 199	211 199	211 199	211 203	82.10% 81.20%	橋田 麻由 安藤 美希子	
69kg級	286 CHN 275 CHN	212 209	218 209	218 209	218 209	76.22% 76.00%	谷 綾野 橋田 麻由	
75kg級	296 RUS 286 RUS	230 217.5	230 217.5	230 217.5	230 217.5	77.70% 76.05%	今鉢 一恵 今鉢 一恵	
+75kg級	333 CHN 327 RUS	253 232	253 232	260 232	260 232	78.08% 70.95%	嶋本 麻美 嶋本 麻美	
世界記録との比較 Jr 世界記録との比較						82.54% 80.84%		

競技開始年齢の差から、世界記録との比較においてジュニアの方が到達度が低い。

世界記録に対する到達度の平均は、男子の方が女子より 5.5%高い数値である。

ジュニア世界記録に対する到達度の平均も、男子の方が女子より 1.1%高い数値である。

到達度の高い男子より到達度の低い女子の方が世界大会の中で上位に入るのは、選手層の関係と判断できる。

5.2.2 競技水準要因に影響を与える外的要因への対応動静

世界の競技水準については、4.1 の国際競技水準分析で述べたとおり、男子と女子の軽量級は横這い傾向、女子の重量級に記録向上がみられる。このことから、我が国にとってチャンスの時であると捉える。

- ・ 外国人コーチを採用する計画である。
- ・ 優秀な大学生競技者の卒業後の練習環境確保に向けて企業等に働きかけをしていく計画。
- ・ 公共施設にフリーウエイトトレーニング場を開設する努力を支部協会に依頼。
- ・ 社会人選手の職場の理解と協力体制の構築への努力。

5.5 ライバル国分析

5.5.1 ライバル国

オリンピック大会出場枠を獲得することがスタートとなる。過去3大会に出場枠を世界選手権大会で獲得した国を順位づけすると次のとおり。
合計得点が多い国、中でも右肩上がりの国、合計得点が少ない国でも2012年に多くの出場枠を獲得した国が2016年のライバル国といえる。

【男子】

No.	国名	合計人數	2004	2008	2012	件数
1	CHN	18	6	6	6	
1	RUS	18	6	6	6	
3	POL	17	5	6	6	6
4	UKR	16	5	5	6	
5	KOR	15	4	5	6	
5	IRI	15	6	3	6	
5	TUR	15	6	4	5	
5	AZB	15	5	5	5	
5	BLR	15	5	6	4	5
5	COL	15	5	6	4	
11	INA	13	4	4	5	
11	ARM	13	4	5	4	
11	ROU	13	6	4	3	
14	EGY	12	3	4	5	
14	GER	12	5	4	3	4
16	GRE	11	6	5	0	
17	CUB	10	0	6	4	
18	PRK	9	0	4	5	
19	KAZ	9	0	5	4	
19	MDA	9	4	5	0	
21	FRA	7	4	0	3	3
21	TPE	7	4	3	0	
23	GEO	6	0	3	3	
23	日本	6	3	3	0	
23	BUL	6	6	0	0	
26	UZB	5	0	0	5	
26	HUN	5	5	0	0	
28	ALB	4	0	0	4	
28	KSA	4	4	0	0	0
30	TKM	3	0	0	3	
30	THA	3	0	0	3	
30	ITA	3	0	3	0	
30	QAT	3	3	0	0	
30	USA	3	3	0	0	

【女子】

No.	国名	合計人數	2004	2008	2012	件数
1	CHN	12	4	4	4	
1	THA	12	4	4	4	
1	RUS	12	4	4	4	
1	KOR	12	4	4	4	
1	COL	12	4	4	4	4
6	BLR	11	3	4	4	
6	UKR	11	4	4	3	
8	PRK	9	3	3	3	
9	KAZ	8	0	4	4	
9	TUR	8	4	0	4	
9	TPE	8	3	2	3	
9	USA	8	4	2	2	
13	日本	7	0	3	4	3
13	POL	7	0	4	3	
13	EGY	7	2	2	3	
16	CAN	6	0	3	3	
16	BUL	6	4	2	0	
18	VEN	5	0	3	2	
19	IND	4	4	0	0	2
20	ESP	3	0	0	3	
20	ECU	3	0	0	3	
20	GRE	3	0	3	0	
20	INA	3	3	0	0	
20	HUN	3	3	0	0	
25	GER	2	0	0	2	0
25	DOM	2	0	0	2	
25	ARM	2	0	0	2	
25	MEX	2	0	2	0	
25	NGR	2	2	0	0	

上表で合計得点が多い国、中でも右肩上がりの国、合計得点が少ない国でも2012年に多くの出場枠を獲得した国がライバル国といえる。

5.5.1 ライバル競技者

オリンピックが終了したばかりで選手の交代期にあたるため、現時点では具体的な選手名を上げることはできない。

5.5.3 要約

5.5.1の表で見るように、4年のオリンピックサイクルの中で、急激に記録を向上させる選手や急激に総合力を向上させている国がある一方で、ドーピング検査の精度の向上や頻度の高まりにためか、あつという間に総合力を低下させる国があり、現段階でライバル国、ライバル競技者をはつきりと挙げることは困難。

ライバル国、ライバル競技者を挙げることよりも、日本記録を世界記録に近づけることが第一である。

6 競争に備えるための方策／対策

6.1 パフォーマンス向上のための方策／対策

最高のパフォーマンスを、試合において6試技すべて成功することと位置付ける。これは、作戦がすべて的中し相手に勝つことを意味する。

条件として、技術面、身体面、精神面、作戦、コンディショニングが完全に良い状態が不可欠である。

そのためには記録向上だけを目指したトレーニングに終始するのではなく、作戦に十分に耐えられる筋持久力養成のためのトレーニングが必要となり、そのためのトレーニングが十分に行うことができれば、精神面も強化される。

6.2 パフォーマンス発揮のための方策／対策

「技術」

国立スポーツ科学センターの科学サポートを受けて、世界選手権大会・全日本選手権大会等のビデオ撮影によるスキル分析をお願いしている。今後も、同様の分析をお願いし、挙上動作をより効率的なものにし、競技力の向上に繋げたい。

足の底で床を压すことによって発生する力（床反力）をバーに効率的に伝えるための体の使い方の研究を更に進め、指導者間による技術論の差異をなくす。

選手に、より高い知識を持たせるための教育をし、指導者と対等に近い知識があることによる相乗効果をえて、競技力の向上に繋げる。

選手自身の動きの意識とデータが示す部分との相違点を認識させることにより、悪い思い込みを除去させる。

味の素ナショナルトレーニングセンターの専用施設のフォースプレート（床反力測定）の使用が専門家がいないとできない。これを改善し簡単に使用できるようにし、練習の中で活用できるようにする。

「パワー」

筋パワーの発揮が最重要である競技である。現在パワーバランスグラフを活用して、個人のトレーニングメニュー作成に活用しているが、統計をとった時点より10年以上も経過していること、女子の基礎データがないことから、新規にパワーバランスグラフを作成する。

他競技のパワーアップトレーニングを調査し参考にする。

「メンタル」

国立スポーツ科学センターのメンタルトレーニングで教育し、ポジティブシンキングができ、積極的な行動のとれる選手の育成を行う。

「コンディショニング」

体重制の競技であり、検量は競技の2時間前から1時間行われる。減量を行う選手が大多数であることから、その方法について科学的研究を進める。

減量と挙上重量との関係をグラフ化する研究を行う。

総合的な体力を強化し、いかなる場面でも対応できるようにする。

上位国選手のウォーミングアップの方法を調査し、競技力向上の資料とする。

体脂肪を少なくするための、トレーニングメニューの開発をする。

世界選手権大会・オリエンピック競技大会は、競技実施日が8日間～10日間である。現地でのトレーニング環境が必ずしも良い訳ではない。このことから、特別の場合を除いては、試合直前の最高重量にトライする日は、国内でできるような派遣日程を組む。

「作戦」

競技規則で示される作戦の範囲は、試技の重量を各試技2回まで変更できることがあげられる。相手選手へのプレッシャー等大きな影響を与えることができるところから、国別の傾向を調査し、試合の駆け引きに負けないようにする。

「傷害防止」

スポーツ医科学委員会に依頼し、疲労回復対策、肩・腰・手首・股関節の傷害予防の運動メニューを作成する。

6.3 情報戦略の推進方策

「技術」

一般論としてのデータ分析を、個人差を考慮しながら、個人に最適な技術指導に作りかえる。

「パワー」

準備期・試合期を問わず継続的なトレーニングが欠かせない。パワーバランスグラフを参考に個人メニューを年間にわたり作成する。

「コンディショニング」

派遣日程を時差・現地の練習環境等見極め、近隣諸国への移動、派遣日程の弾力化をすすめる。

「作戦」

試合開始日1日前の最終エントリーで、階級及びベストトータルの申請をしなければならない。その記録によりグループ化される。

試合になると、ベストトータルより第1試技の合計が男子は20kg、女子は15kgを下回っての申し込みができない。上位グループに入りたいが危険を犯しての高い申し込み重量は避けたい。

ライバル選手のベスト記録及び直近の大会の記録情報を取得し、大会のエントリー時及び試合でのウォーミングアップ・最終試技の重量設定に役立てる。

6.4 スポーツ医・科学の活用

選手強化本部の強化策に則り、スポーツ医科学委員会がバイオメカニクス専用スタッフ、トレーナー、スポーツドクター、栄養士、メンタルトレーナーからチームを編成し、強化現場の支援をする。

「具体的な内容」

個人カルテを作成し、あらゆる場面で活用する。

- ① 血液検査により、貧血対策や内科的な疾病の早期発見と治療に役立てる。
- ② 体脂肪測定及び減量マニュアルを作成する。
- ③ 疲労回復対策を構築し、トレーニング密度向上に役立てる。
- ④ 月経時と競技力の相関調査及びその対策を検討する。
- ⑤ 筋バランスと筋トレーニングの方法の策定。
- ⑥ 個人毎の筋力トレーニングメニューの作成。
- ⑦ 映像分析による技術解析を行う。
- ⑧ 栄養指導により望ましい身体組成変化を促す。
- ⑨ メンタルトレーニングによる心理面のサポートをする。

6.5 NTC/NTC競技別強化拠点の活用

- ① 通年合宿を利用しておらず、年間を通じて活用している。
- ② 強化のための合宿はNTCを中心に実施している。
- ③ 国際競技大会直前合宿はNTCで行っている。
- ④ ナショナルトレーニングシステムに基づく中学生・高校生・大学生の研修合宿をNTCで行っており、JISS・JADA・JOCの協力を得て様々な研修を行っている。

6.6 アンチ・ドーピング対策

スポーツの持つ「公正」「規則遵守」「健康増進」等の素晴らしいを全選手に伝える必要がある。

指導者研修会、全国規模の全ての競技会時の会議、各種合宿時を利用して、アンチドーピングの啓発に取り組んでいる。

強化指定選手については、居場所情報提供にミスのないように指導する。

6.7 リスク管理

「疾病・傷害予防の対応」

JISSの医療スタッフとの連携を図る。

指導者には競技者との対話に努めさせ、体調の異常の察知に努めさせる。

「海外遠征」

遠征先での疾病に対応できるよう、海外旅行保険に加入する。

外務省を通じて遠征先の日本公館に便宜供与を依頼するとともに、事前に直接現地公館とも連絡をとる。

遠征先の通信環境を事前に調査し、講じることのできる手段を尽くして通信手段を確保する。

「競技会」

国際大会では、競技開始1~2日前に選手の最終確認が実施され、それ以降は選手の交換ができない。オリンピックの予選となる世界選手権大会では得点対象選手（男子6名、女子4名）以外の選手もエントリーする。

国際大会では、男子20kg、女子15kgルールが適用される。（ファイナルエントリー時に申告したトータル重量に比べて、スナッチとクリーン＆ジャークの第1試技の重量を合計した重量が男子20kg、女子15kgを下回らない）このことから、試合中にトラブルが発生した事を考え、ドクター・トレーナーの帯同が必要である。

平素のトレーニングにおいて、1人の選手に複数の専門スタッフがかかわることにより問題点の早期発見に努める。

平成25年度事業計画

支部協会並びに関係諸団体・組織との連携・協力のもと、ウェイトリフティング競技の発展と普及を図るため各種事業を推進する。

第31回オリンピック競技大会（2016／リオデジャネイロ）でのメダル獲得並びに入賞を目標に、国立スポーツ科学センターとの連携と味の素ナショナルトレーニングセンターの活用のもと、オリンピック特別対策強化戦略プランに基づいた選手強化を進める。

また、恒久的にオリンピック競技大会で活躍できる選手を育成するため、ナショナルトレーニングシステム（競技者育成プログラム）の充実を図る。

I. 競技力向上事業（継－1）

1. 選手強化事業

(1) 国内合宿（1）

公益財団法人日本オリンピック委員会の補助事業として、強化拠点である「味の素ナショナルトレーニングセンター専用練習場」を中心に、国際競技力の向上を目標に実施する。

No.	合宿名	指導者数	選手数	期間	場所
1	国内合宿 1 (4月通年合宿・男女)	3名	3名	4/ 1~4/30	東京都 NTC
2	国内合宿 2 (世界選手権候補・女子)	4名	9名	4/ 1~4/20	東京都 NTC
3	国内合宿 3 (世界選手権候補・男子)	3名	10名	4/ 3~4/19	東京都 NTC
4	国内合宿 4 (ユニバーシアード代表・男女)	4名	11名	4/22~4/30	東京都 NTC
5	国内合宿 5 (世界Jr選手権代表・男女)	7名	10名	4/24~5/ 4	東京都 NTC
6	国内合宿 6 (5月通年合宿・男女)	3名	3名	5/ 1~5/31	東京都 NTC
7	国内合宿 7 (世界選手権候補・女子)	4名	9名	5/ 1~5/16	東京都 NTC
8	国内合宿 8 (世界選手権候補・男子)	3名	10名	5/ 6~5/22	東京都 NTC
9	国内合宿 9 (世界選手権候補・女子)	4名	9名	5/25~6/ 6	東京都 NTC
10	国内合宿 10 (世界選手権候補・男子)	3名	10名	5/26~6/10	東京都 NTC
11	国内合宿 11 (6月通年合宿・男女)	3名	3名	6/ 1~6/30	東京都 NTC
12	国内合宿 12 (アジア選手権代表・男女)	3名	4名	6/13~6/16	東京都 NTC
13	国内合宿 13 (日韓中大会代表・男女)	8名	15名	6/16~6/19	東京都 NTC
14	国内合宿 14 (アジアJr選手権代表・男女)	3名	5名	6/26~6/29	東京都 NTC
15	国内合宿 15 (ユニバーシアード代表・男女)	4名	11名	6/28~7/ 3	東京都 NTC
16	国内合宿 16 (7月通年合宿・男女)	3名	3名	7/ 1~7/31	東京都 NTC
17	国内合宿 17 (世界選手権候補・女子)	4名	9名	7/ 1~7/14	東京都 NTC
18	国内合宿 18 (8月通年合宿・男女)	3名	3名	8/ 1~8/31	東京都 NTC
19	国内合宿 19 (東アジア・世界選手権代表・男子)	4名	8名	8/ 4~8/23	東京都 NTC
20	国内合宿 20 (アジアユースゲーム代表・男女)	3名	7名	8/10~8/13	東京都 NTC
21	国内合宿 21 (東アジア・世界選手権代表・男子)	4名	8名	8/24~9/21	東京都 NTC
22	国内合宿 22 (東アジア・世界選手権代表・女子)	5名	10名	8/24~9/24	東京都 NTC
23	国内合宿 23 (9月通年合宿・男女)	3名	3名	9/ 1~9/30	東京都 NTC
24	国内合宿 24 (東アジア・世界選手権代表・女子)	5名	10名	9/28~10/12	東京都 NTC
25	国内合宿 25 (東アジア代表・男女)	4名	8名	9/29~10/ 2	東京都 NTC
26	国内合宿 26 (10月通年合宿・男女)	3名	3名	10/ 1~10/31	東京都 NTC
27	国内合宿 27 (世界選手権代表・男子)	4名	5名	10/ 1~10/12	東京都 NTC
28	国内合宿 28 (11月通年合宿・男女)	3名	3名	11/ 1~11/30	東京都 NTC
29	国内合宿 29 (2014年対策・女子)	4名	9名	11/ 1~11/11	東京都 NTC
30	国内合宿 30 (2014年対策・男子)	4名	10名	11/ 3~11/17	東京都 NTC
31	国内合宿 31 (12月通年合宿・男女)	3名	3名	12/ 1~12/27	東京都 NTC
32	国内合宿 32 (1月通年合宿・男女)	3名	3名	1/ 5~1/31	東京都 NTC
33	国内合宿 33 (2014年対策・男子)	4名	10名	1/12~1/31	東京都 NTC
34	国内合宿 34 (2月通年合宿・男女)	3名	3名	2/ 1~2/28	東京都 NTC
35	国内合宿 35 (2014年対策・男子)	4名	10名	2/ 9~2/28	沖縄県 豊見城高校
36	国内合宿 36 (2014世界Jr対策・男女)	6名	18名	2/ 7~2/16	東京都 NTC
37	国内合宿 37 (3月通年合宿・男女)	3名	3名	3/ 1~3/31	東京都 NTC
38	国内合宿 38 (2014年対策・男子)	5名	10名	3/ 1~3/24	東京都 NTC

・ 国内合宿（2）

独立行政法人日本スポーツ振興センター競技強化支援事業として、女子種別を対象として、国際大会に向けての強化を推進する。

No.	合宿名	指導者数	選手数	期間	場所
1	2013東アジア大会・2013世界選手権大会代表合宿（女）	5名	10名	8/ 4~8/18	新潟県 津南町

(2) 海外合宿

① 独立行政法人日本スポーツ振興センター競技強化支援事業として、女子種別を対象として、国際大会に向けての強化を推進する。

No.	合宿名	指導者数	選手数	期間	場所
1	2014世界選手権大会候補合宿(女)	3名	7名	12/25~1/5	KOR ソウル市
2	2014世界選手権大会候補合宿(女)	6名	8名	2/3~2/25	USA グアム

② 公益財団法人日本オリンピック委員会の補助事業として、国際力（国際人の養成）の強化も一つの目的として、次のとおり実施する。

合宿名 : 大学生海外合宿（米国）
 期間 : 平成26年2月10日～3月4日
 場所 : アメリカ合衆国ルイジアナ州立大学シュリーブポート校
 参加者 : 指導者3名、選手7名、計10名

③ 公益財団法人日本オリンピック委員会の補助事業として、国際競技力向上を目的に次のとおり実施する。

合宿名 : 男子ナショナル海外合宿（ドイツ）
 期間 : 平成26年3月9日～3月25日
 場所 : ドイツ国
 参加者 : 指導者3名、選手7名、計10名

(3) 外国チームとの合同合宿

公益財団法人日本オリンピック委員会及び韓国オリンピック委員会との共催事業であり、次代を担う若手選手の育成と国際交流を促進を目的に、公益財団法人日本オリンピック委員会の補助事業として、次のとおり実施する。

合宿名 : 日韓競技力向上スポーツ交流事業（派遣）
 期間 : 平成25年9月5日～9月11日
 場所 : 大韓民国蔚山市ウエイトリフティング場
 参加者 : 指導者5名、選手15名（男子8名、女子7名）、計20名

合宿名 : 日韓競技力向上スポーツ交流事業（受入）
 期間 : 平成25年11月1日～11月7日
 場所 : 岐阜県可児市ウエイトリフティング場
 参加者 : 指導者（日本5名、韓国5名）選手（日本15名、韓国15名）計40名
 選手は、男子8名、女子7名とする。

(4) 国際競技会への派遣

国際競技力の評価は、国際競技会での成績が中心となる。本会は、恒久的オリンピック選手育成の観点（一定レベルの競技力を有する）から年代別の競技会に優秀選手を派遣し競技力の向上に資する。

世界選手権大会の女子及び世界ジュニア選手権大会の派遣については、スポーツ振興基金の助成事業として、東アジア競技大会及びユニバーシアード大会はJOCの直轄事業として、その他の大会については、公益財団法人日本オリンピック委員会の補助事業として実施する。

また、日韓中ジュニア交流競技会はアジア近隣諸国との友好親善を目的に公益財団法人日本体育協会が派遣し本協会は人選を行う。

① 世界ユース選手権大会

開催期間 : 平成25年4月8日～4月13日
 派遣期間 : 平成25年4月5日～4月15日
 場所 : ウズベキスタン国タシケント市
 派遣人数 : 指導者3名、男子選手3名、計6名

② 世界ジュニア選手権大会

開催期間 : 平成25年5月4日～5月11日
 派遣期間 : 平成25年5月1日～5月13日
 場所 : ペルー国リマ市
 派遣人数 : 指導者7名、男子選手7名、女子選手3名、計17名

③ アジアユース選手権大会

開催期間 : 平成25年5月28日～6月1日
派遣期間 : 平成25年5月24日～6月2日
場 所 : カタール国ドーハ市
派遣人数 : 指導者3名、女子選手3名、計6名

④ アジア選手権大会

開催期間 : 平成25年6月20日～6月26日
派遣期間 : 平成25年6月16日～6月28日
場 所 : カザフスタン国アスタナ市
派遣人数 : 指導者3名、選手4名、計7名

⑤ 日韓中大会

開催期間 : 平成25年6月22日～6月24日
派遣期間 : 平成25年6月20日～6月25日
場 所 : 中華人民共和国新疆維吾爾自治区烏魯木齊市（ウルムチ）
派遣人数 : 指導者8名、男子選手8名、女子選手7名、計23名

⑥ アジアジュニア選手権大会

開催期間 : 平成25年7月4日～7月6日
派遣期間 : 平成25年6月30日～7月8日
場 所 : キルギスタン国ビシュケク市
派遣人数 : 指導者3名、選手5名、計8名

⑦ 第27回ユニバーシアード大会（JOC直轄事業）

開催期間 : 平成25年7月7日～7月11日
派遣期間 : 平成25年7月2日～7月14日
場 所 : ロシア連邦カザン市
派遣人数 : 指導者4名、男子選手5名、女子選手6名、計15名

⑧ アジアユースゲームズ

開催期間 : 平成25年8月17日～8月21日
派遣期間 : 平成25年8月13日～8月23日
場 所 : 中華人民共和国南京市
派遣人数 : 指導者3名、男子選手4名、女子選手3名、計10名

⑨ 日韓中ジュニア交流競技会

開催期間 : 平成25年8月26日・8月27日
派遣期間 : 平成25年8月23日～8月29日
場 所 : 中華人民共和国山東省ウェイファン市
派遣人数 : 指導者5名、男子選手8名、女子選手7名、計20名

⑩ 第6回東アジア競技大会（JOC直轄事業）

開催期間 : 平成25年10月7日～10月10日
派遣期間 : 平成25年10月3日～10月12日（女子）
平成25年10月5日～10月12日（男子）
場 所 : 中華人民共和国天津市
派遣人数 : 指導者4名、男子選手3名、女子選手5名、計12名

⑪ 世界選手権大会（男子）

開催期間 : 平成25年10月16日～10月23日
派遣期間 : 平成25年10月12日～10月25日
場 所 : ポーランド国ワルシャワ市
派遣人数 : 指導者4名、男子選手5名、計9名

⑫ 世界選手権大会（女子）

開催期間 : 平成25年10月16日～10月23日
派遣期間 : 平成25年10月12日～10月25日
場 所 : ポーランド国ワルシャワ市
派遣人数 : 指導者4名、女子選手5名、計9名

(5) 外国人コーチ設置

公益財団法人日本オリンピック委員会のナショナルコーチ事業又は、専任コーチ等設置事業制度を活用し、外国人コーチ（女子担当）を設置する。

- (6) ナショナルコーチ設置
公益財団法人日本オリンピック委員会のナショナルコーチ事業制度を活用し、ナショナルコーチ設置を設置する。
- (7) コーチ設置
味の素ナショナルトレーニングセンター専用施設の有効活用と選手強化のコーチングの任に当たるために、公益財団法人日本オリンピック委員会の専任コーチ等設置事業制度を活用し、NTC担当・ジュニアコーチングディレクターの2名を設置する。

2. コーチの資質向上事業

- (1) 指導員養成（専門教科）講習会の開催
平成25年度の国民体育大会より、監督の条件として日本体育協会公認指導者資格を有することとなった。（講習会受講で有資格と見做す特例措置）
監督候補者及び指導者の資質向上を目的に開催する。
期日 平成25年9月13日～9月16日
会場 味の素ナショナルトレーニングセンター
- (2) 全国指導者研修会
ウエイトリフティング指導者の資質と指導力の向上及び指導者間の情報交換並びに連携を図ることを目的に開催する。
期日 平成26年2月8日～2月9日
会場 味の素ナショナルトレーニングセンター
- (3) スポーツ指導者競技別講師全国研修会の開催
公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者制度の中の、競技別指導者「指導員」を養成する講習会を都道府県単位で実施する時の講師を育成するための研修会を、日本体育協会の委託事業として開催する。
期日 平成26年2月22日～2月23日
会場 味の素ナショナルトレーニングセンター

II. 競技者育成事業（継－2）

1. 研修合宿開催事業

一貫指導システム（ナショナルトレーニングシステム）の理念と方法に基づき、競技者の発掘及び育成を図ることを目的に次の研修合宿を実施する。
この事業は、スポーツ振興くじ助成事業として補助を受けて開催する。

- (1) 中学生研修合宿
支部協会に中学生の優秀競技者の情報提供を依頼し、選手強化委員会の専門グループがセレクションした選手を対象に研修合宿を実施する。
期間：平成25年7月26日～7月28日
場所：味の素ナショナルトレーニングセンター
指導者：10名
参加者：15名
- (2) 大学生研修合宿
各種競技会の成績を基に、ジュニア年代の学生をセレクションし、中央にて研修合宿を実施する。
期間：平成25年8月29日～9月2日
場所：味の素ナショナルトレーニングセンター
指導者：6名
参加者：30名
- (3) ジュニアエリート研修合宿
各種競技会の成績を基に、優秀な高校2・3年生をセレクションし、中央にて研修合宿を実施する。
期間：平成25年12月22日～12月27日
場所：味の素ナショナルトレーニングセンター
指導者：12名
参加者：34名

- (4) ジュニアユース研修合宿
支部協会よりの優秀競技者の情報及び各種競技会の成績を基に、優秀な中学生及び高校1年生を対象に全国を6地区に区分して研修合宿を実施する。
期 間： 平成25年12月23日～12月27日
場 所： 全国を（北海道・東北、関東、北信越・東海、近畿、中国・四国、九州）
6地区に分けて実施する。
指導者： 各地区5名の計30名
参加者： 各地区10名の計60名

III. 振興・教育事業（継一3）

- ・会員の状況の把握
- ・役員・選手の登録徹底

1. 競技の普及振興

- (1) ホームページの充実整備
法人として公開しなければならない情報はもとより、役員・選手のニーズに合わせた内容及び一般のユーザーの要望にも応えられるよう充実整備に努める。

(2) 情報誌の発刊

スポーツ振興くじの助成を受けて、平成24年度年鑑、会報115号、会報116号、を発刊する。主な内容は次のとおり。

年鑑： 平成24年度の協会主催競技会及び主要国際大会の成績

協会組織図、協会役員名簿、支部協会役員名簿、平成24年度事業・決算報告、平成25年度事業計画・予算、公認最高記録及び記録樹立表、ランキング表等

会報： 各種事業報告、大会寸評、ブロック大会以上の競技会及び主要国際大会の成績、

(3) 国際スポーツ交流

① 国際会議への参加

IWF及びAWFの会議に代表者を派遣し、情報収集と併せてIWF・AWFとの連携を図るため役員を派遣する。

・ IWF総会

期 日： 平成25年4月7日
場 所： ウズベキスタン国タシケント市

・ IWF総会（役員改選）

期 日： 平成25年5月20日・21日
場 所： ロシア連邦モスクワ市

・ AWF総会

期 日： 平成25年5月26日
場 所： カタール国ドーハ市

・ AWF総会

期 日： 平成25年6月18日
場 所： カザフスタン国アスタナ市

・ AWF総会

期 日： 平成25年7月3日
場 所： キルギスタン国ビシュケク市

・ IWF総会

期 日： 平成25年10月14日
場 所： ポーランド国ワルシャワ市

② 国際大会へ審判員派遣

・世界ユース選手権大会

期 日： 平成25年4月5日～4月15日
場 所： ウズベキスタン国タシケント市

・世界ジュニア選手権大会

期 日： 平成25年5月1日～5月13日
場 所： ペルー共和国リマ市

・アジアユース選手権大会

期 日： 平成25年5月24日～6月2日
場 所： カタール国ドーハ市

・アジア選手権大会

期 日： 平成25年6月16日～6月28日
場 所： カザフスタン国アスタナ市

- ・ 日韓中大会
 - 期日： 平成25年6月20日～6月25日
 - 場所： 中華人民共和国新疆維吾爾自治区烏魯木齊市（ウルムチ）
- ・ アジアジュニア・マスターズ選手権大会
 - 期日： 平成25年6月30日～7月10日
 - 場所： キルギスタン国ビシュケク市
- ・ 第27回ユニバーシアード大会（組織委員会負担）
 - 期日： 平成25年7月2日～7月14日
 - 場所： ロシア連邦カザン市
- ・ アジアユースゲームズ（組織委員会負担）
 - 期日： 平成25年8月13日～8月23日
 - 場所： 中華人民共和国南京市
- ・ 第6回東アジア競技大会（組織委員会負担）
 - 期日： 平成25年10月3日～10月12日（女子）
 - 場所： 中華人民共和国天津市
- ・ 世界選手権大会
 - 期日： 平成25年10月12日～10月25日
 - 場所： ポーランド国ワルシャワ市

③ 国際大会の参加

- ・ アジアマスターズ選手権大会
 - 大会会期： 平成25年7月7日～7月8日
 - 場所： キルギスタン国ビシュケク市
 - 派遣： マスターズ委員会にて選考
- ・ 世界マスターズ選手権大会
 - 大会会期： 平成25年8月3日～8月10日
 - 場所： イタリア国トリノ市
 - 派遣： マスターズ委員会にて選考

(4) 記録の公認

- ① 競技・競技会規則VIIに基づき、日本記録を認定し公表する。

(5) 用器具等の検定及び公認

記録競技（重量）であることから、バーベルはじめ用器具が適確でなければならない。本協会器具公認認定規則に基づき、高品質で絶対の安全性と機能性のあることを確認するなかで公認手続きをすすめる。

(6) 顕彰事業

本協会表彰規程に基づき、功労賞、優秀選手賞、優秀指導者賞の表彰を、また、役員の感謝状贈呈に関する基準により顕彰を行う。

(7) アンチドーピング活動

スポーツの価値を損ない、フェアプレイの精神に反し、競技者の健康を害する、反社会的行為であるドーピングに対する啓発と検査実施により撲滅に努める。

- ① 啓発活動
 - JADAが作成したドーピング防止ガイドブック（PLAY TRUE）を指導者・選手に配布し情報を提供する。文書にて各支部協会に各種情報を伝達する。
 - 各種競技会前の監督会議にて注意喚起する。
- ② ドーピング検査
 - スポーツ振興くじの助成を受けて、競技会検査を実施する。
- ③ ADAMSへの居場所情報報告の徹底
 - JOOC認定の強化指定選手及びIWFFからの指定選手並びに国際大会参加選手は、居場所情報をJADAに報告する義務がある。報告をしないこと及び居場所情報に基づく競技会外検査で所定の場所にいない場合は居場所情報違反としてペナルティーの対象となることから報告の徹底を指導する。

(8) 審判員の養成と審判講習会の開催

本競技は、判定に対する抗議権がない。判定は公正・公平であり選手に不利益があつてはならない。審判員の資質の向上を目的に次の講習会を開催する。

- ① 対象者： 国内1級審判資格、国際審判資格所持者（義務研修）
 - 平成25・26年度に国内1級審判を受験希望する審判員
- ② 講習会： 北海道ブロック
 - 期日： 平成25年8月17日（土） 14:00～
 - 場所： 士別市総合体育館

東北ブロック
 期日：平成25年8月23日（金） 13:00～
 場所：山形県鶴岡市 羽黒体育館 会議室
関東ブロック
 期日：平成25年9月14日（土） 13:00～
 場所：味の素ナショナルトレーニングセンター
北信越ブロック
 期日：平成25年8月24日（土） 14:00～
 場所：新潟県津南町
東海ブロック
 期日：平成25年8月17日（土） 10:00～
 場所：清水ナショナルトレーニングセンター
近畿ブロック
 期日：平成25年7月27日（土） 11:00～
 場所：奈良県立樅原公苑第一体育館 大会議室
中国ブロック
 期日：平成25年8月17日（土） 9:00～
 場所：下関市 下関工業高等学校 会議室
四国ブロック
 期日：平成25年8月17日（土） 9:00～
 場所：徳島市 徳島科学技術高等学校 会議室
九州ブロック
 期日：平成25年8月16日（金） 13:00～
 場所：北九州市 ホテルクラウンパレス北九州 会議室
沖縄県
 期日：平成25年8月24日（土） 13:00～
 場所：糸満市 スポーツロッジ糸満

② 審判員の審査と認定

公認審判員台帳及び公認審判員名簿の整理と審査認定を行う。

IV. 大会開催事業（他－1）

1. 全国大会開催事業

トップレベルの選手育成及び競技の普及振興並びに生涯スポーツ振興のため、以下の全国大会を開催する。

- ① 大会名：第10回全日本学生選抜大会
期 日：平成25年4月21日
会 場：埼玉県上尾市 埼玉県総合スポーツセンタースポーツ館
- ② 大会名：第59回全日本学生個人選手権大会・第25回全日本女子学生選手権大会
期 日：平成25年5月17日～19日
会 場：大阪府羽曳野市 羽曳野コロセアム
- ③ 大会名：第31回全日本マスターズ選手権大会
期 日：平成25年5月17日～19日
会 場：青森県八戸市 八戸市東体育館
- ④ 大会名：第73回全日本選手権大会・第27回全日本女子選手権大会
期 日：平成25年6月21日～23日
会 場：秋田県秋田市 秋田県立体育館
- ⑤ 大会名：第16回全国高等学校女子選手権大会
期 日：平成25年7月19日～21日
会 場：滋賀県高島市 サンループ今津
- ⑥ 大会名：第60回全国高等学校選手権大会
期 日：平成25年8月2日～6日
会 場：長崎県諫早市 諫早農業高校体育館
- ⑦ 大会名：第27回全国男子中学生選手権大会・第12回全国女子中学生選手権大会
期 日：平成25年8月22日
会 場：神奈川県藤沢市 神奈川県立スポーツセンタースポーツ館

- ⑧ 大会名：第3回全国都道府県対抗女子大会
期日：平成25年9月20日～9月22日
会場：石川県金沢市 いしかわ総合スポーツセンター
- ⑨ 大会名：第68回国民体育大会
期日：平成25年10月3日～10月7日（3日～5日：成年、5日～7日：少年）
会場：東京都国立市 くにたち市民総合体育館
- ⑩ 大会名：第58回全日本学生新人選手権大会
期日：平成25年10月26日～10月27日
会場：埼玉県上尾市 埼玉県総合スポーツセンター体育館
- ⑪ 大会名：第59回全日本大学対抗選手権大会 II部
期日：平成25年11月8日～11月10日
会場：大阪府羽曳野市 羽曳野コロセアム
- ⑫ 大会名：第50回全日本社会人選手権大会・ゲイースカップ第5回全日本女子選抜選手権大会
期日：平成25年11月21日～11月25日
会場：長崎県諫早市 謳早農業高校体育館
- ⑬ 大会名：第59回全日本大学対抗選手権大会 I部・第14回全日本大学対抗女子選手権大会
期日：平成25年11月29日～12月1日
会場：埼玉県さいたま市 さいたま市記念総合体育館
- ⑭ 大会名：JOCジュニアオリンピックカップ第34回全日本ジュニア選手権大会
期日：平成26年3月14日～3月16日
会場：栃木県小山市 栃木県立県南体育館
- ⑮ 大会名：第29回全国高等学校選抜大会
期日：平成26年3月25日～3月28日
会場：石川県金沢市 金沢市総合体育館

V. 物品販売、スポーツ医科学事業（他－2）

1. ウエイトリフティング競技に関する物品の販売

- ① 審判の権威と他の競技役員との区別を明確にするため、競技規則で審判員の服装を規定している。バッジは資格取得時に配付するが、その他の、ネクタイ、ワッペンは各自が購入することとし、販売価格は、ネクタイ 3,500円、ワッペン 1,500円である。
- ② 4年に一度、IWFのルール改正にあわせて、本協会の競技規則集を編纂し希望者に販売する。販売価格は 1,000円である。

2. スポーツ医科学事業

主な研究は、国立スポーツ科学センターの科学サポート事業として、リフティングスキルについて、世界選手権大会、世界ジュニア選手権大会、全日本選手権大会及び全日本ジュニア選手権大会を高速度ビデオカメラで撮影し、画像編集による動作分析を行う。プル動作、スナッチ及びジャークのキャッチ動作のより効率的・安定的な動きを分析する。

また、素早い動きが求められることから、主な活動筋の緊張と弛緩を筋電図にて測定しプロ並びジャーク動作の望ましいパワー発揮を研究する。

ミズノスポーツ振興財団の助成を受け、バーの軌跡分析が可能なソフトウェアを活用し、日常のトレーニングに応用できるシステムを作成し、テクニック修正に活用し、競技力向上の一助とする。

VI. 会務

本会の目的及び業務を達成するため、次の会議を開催する。

（1）総会の開催

- ① 平成25年度定時社員総会
 - ・ 日 時 平成25年6月15日（土）
 - ・ 会 場 味の素ナショナルトレーニングセンター 研修室
 - ・ 議 題
 - (1) 平成24年度事業報告・決算報告について
 - (2) 平成25年度第1次補正予算について
 - (3) 役員の選任について

- ② 平成 25 年度臨時社員総会
- ・ 日 時 平成 26 年 3 月 21 日 (金)
 - ・ 会 場 上野精養軒 会議室
 - ・ 議 題
(1) 平成 26 年度事業計画及び予算について

(2) 理事会の開催

- ① 第 1 回理事会
 - ・ 日 時 平成 25 年 6 月 15 日 (土)
 - ・ 会 場 味の素ナショナルトレーニングセンター 研修室
- ② 第 2 回理事会
 - ・ 日 時 平成 25 年 6 月 15 日 (土)
 - ・ 会 場 味の素ナショナルトレーニングセンター 研修室
- ③ 第 3 回理事会
 - ・ 日 時 平成 25 年 9 月 7 日 (土)
 - ・ 会 場 味の素ナショナルトレーニングセンター 研修室
- ④ 第 4 回理事会
 - ・ 日 時 平成 25 年 12 月 7 日 (土)
 - ・ 会 場 味の素ナショナルトレーニングセンター 研修室
- ⑤ 第 5 回理事会
 - ・ 日 時 平成 26 年 3 月 21 日 (金)
 - ・ 会 場 味の素ナショナルトレーニングセンター 研修室

平成25年度 行事開催計画

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
1月		1水		1土		1月		1木		1日	
2火		2木		2日		2火		2金		2月	
3水		3金		3月		3水		3土	全国高校選手権大会	3火	
4木		4土	世界	4火		4木	アジア	4月	世界マスターズ選手権大会	4水	
5金		5日	世界	5水		5金	ジュニア	5月	マスター	5木	
6土		6月	ジ	6木		6土	選手権	6火	タ選手権	6金	
7日	世界	7火	ユ	7金		7日	アジア	7水	・理事会	7土	
8月	ユース	8水	ニ	8土	・東アジア派遣	8月	Wマスター	8木		8日	
9火	選手権	9木	ア	9木	手続	9火	バズ	9金		9月	
10水	大会	10金	大	10月		10水	会期	10土		10火	
11木	(UZB)	11土	会	11火		11木	シ	11日	ITA	11水	
12金		12日		12水		12金	東アジア	12月		12木	
13土		13月	ユニバー推薦書提出	13木		13土	推薦書提出	13火		13金	
14日		14火	提出	14金		14日	ド	14水		14土	公認指導者育成講習会
15月		15水	・アジアユース推薦書提出	15土	・理事会・定時社員総会	15月	(RUS)	15木		15日	
16火		16木	書提出	16日		16火		16金		16月	
17水		17金	全日本全日本	17月		17水		17土	ア	17火	アジアインター
18木		18土	マスター大学個	18火		18木		18日	ジ	18水	クラブ選手権大会
19金		19日	ーズ人大会	19水		19金	全国高校女子選手権	19月	(CHN)	19木	(PRK)
20土	全日本学生選抜大会	20月		20木		20土		20火	ユ	20金	
21日		21火		21金	全日本日韓中	21日		21水		21土	全国都道府県対抗女子
22月		22水		22土	選手権大会	22月		22木	ス	22日	
23火		23木		23日	大会	23火		23金	—全国中学	23月	
24水		24金		24月		24水		24土	生選手権	24火	
25木	ユニバー派遣手続	25土		25火		25木		25日	日韓中Jr交流競技会	25水	
26金		26日		26水		26金	中学生研修合宿	26月	(CHN)	26木	
27土		27月		27木	KAZ	27土		27火	27火	27金	
28日		28火		28金		28日		28水		28土	
29月		29水	アジアユース選手権大会	29土		29月		29木		29日	
30火		30木		30日		30火		30金	大学生研修合宿	30月	
		31金	(QAT)			31水		31土			
6~13	4~11		15 理事会 定時社員総会		4~6		2~6	全国高等学校選手権大会	7 理事会		
世界ユース選手権大会 (UZB)	世界ジュニア選手権大会 (PER)		20~25		アジアJr選手権大会 (KGZ)		(長崎県諫早市)		13~16		
20・21 全日本学生選抜大会	17~19 全日本マスターズ選手権大会 (八戸市)		日韓中大会 (CHN)		7~8		3~10 世界マスターズ選手権大会 (ITA)		公認指導者育成講習会 (東京・NTC)		
	17~19 全日本学生個人選手権大会 (羽曳野市)		20~26		アジアマスターズ選手権大会 (KGZ)		16~24 アジアユースゲーム (CHN)		15~25 アジアインタークラブ選手権 (PRK・ピョンヤン)		
	28~6/1 アジアユース選手権大会 (QAT)		アジア選手権大会 (KAZ)		6~17 ユニバーシアード大会 (RUS)		22 全国中学生選手権大会 (神奈川県藤沢市)		20~22 全国都道府県対抗女子大会		
			21~23		21~23 全日本選手権大会 (秋田市)		19~21 全国高等学校女子選手権大会 (滋賀県高島市)		中旬 国体ブロック予選		
							26~28 中学生研修合宿		29~9/2 大学生研修合宿		

10月		11月		12月		1月		2月		3月	
1 火		1 金		1 日		1 水		1 土		1 土	
2 水		2 土		2 月		2 木		2 日		2 日	
3 木		3 日		3 火		3 金		3 月		3 月	
4 金	国民体育 大会 (国立市)	4 月		4 水		4 土		4 火		4 火	
5 土		5 火		5 木		5 日		5 水		5 水	
6 日		6 水		6 金		6 月		6 木		6 木	
7 月	東WLの ア会期	7 木	全日本大学対抗 選手権大会 (II部)	7 土	理事会	7 火		7 金	全国指導者研修会	7 金	
8 火		8 金		8 日		8 水		8 土		8 土	
9 水		9 土		9 月		9 木		9 日		9 日	
10 木		10 日	(CHN)	10 火		10 金		10 月		10 月	
11 金	ア	11 月		11 水		11 土		11 火		11 火	
12 土	大	12 火		12 木		12 日		12 水		12 水	
13 日	会	13 水		13 金		13 月		13 木		13 木	
14 月	(CHN)	14 木		14 土		14 火		14 金		14 金	
15 火		15 金		15 日		15 水		15 土		15 土	全日本Jr選手権
16 水		16 土		16 月		16 木		16 日		16 日	
17 木		17 日		17 火		17 金		17 月		17 月	
18 金	世界 選手権	18 月		18 水		18 土		18 火		18 火	
19 土		19 火		19 木		19 日		19 水		19 水	
20 日	大会 (POL)	20 水		20 金		20 月		20 木		20 木	
21 月		21 木		21 土		21 火		21 金		21 金	理事会・臨時社員 総会
22 火		22 金	全日本社会人選手権 レディースカップ	22 日		22 水		22 土	指導者講師競技別 全国研修会	22 土	
23 水		23 土		23 月	ジュニア研修合宿	23 木		23 日		23 日	
24 木		24 日	全国女子選手権 (長崎県)	24 火	ユースエリート 研修合宿	24 金		24 月		24 月	
25 金		25 月	(長崎県)	25 水		25 土		25 火		25 火	
26 土	全日本学生新人 選手権大会	26 火		26 木		26 日		26 水		26 水	全国高校選抜大会
27 日		27 水		27 金		27 月		27 木		27 木	
28 月		28 木		28 土		28 火		28 金		28 金	
29 火		29 金	全日本大学対抗選 手権 (I部)	29 日		29 水		29 土		29 土	
30 水		30 土		30 月		30 木		30 日		30 日	
31 木				31 火		31 金		31 月		31 月	
3~7 国民体育大会 (東京都国立市)		8~10 全日本大学対抗選手権大会II部 (羽曳野市)		11/29~1 全日本大学対抗選手権大会I部 (さいたま市)		8~9 全国指導者研修会		14~16 全日本ジュニア選手権大会 (栃木県小山市)			
6~15 東アジア競技大会 (CHN)		21~24 全日本社会人選手権大会 レディースカップ女子大会 (長崎県諫早市)		7 理事会		21 理事会 臨時社員総会 表彰式					
16~23 世界選手権大会 (POL)		29~12/1 全日本大学対抗選手権大会I部 (さいたま市)		22~23 指導者講師競技別全国研修会		22~28 全国高校選抜大会 (石川県金沢市)					
26~27 全日本学生新人選手権大会 (上尾市)											

平成25年3月20日

各都道府県会長 殿

(一社) 日本ウェイトリフティング協会
会長 飛田秀一

2013年 競技規則改定(新旧対照表)

平成25年4月1日より実施とする

2013年 競技規則改定 新旧対照表

2013年3月20日

改定前（関連項目）	改定後
2.4 全ての試技に関する反則動作 2.4.1 ハングから引き上げること。	2.7.1 すべての試技に関する反則動作 2.7.1.1 ハングから引き上げること。ハングとは、引き上げに際しバーべルの方への動きを止めることである。（追記）
2.4.5 最後にプレスアウトすること。	2.7.1.4 最後にプレスアウトすること。 <u>プレスアウトとは、スナッチ及びクリーン＆ジャークの両方において、スクワットあるいはスクワットでの最も低い姿勢に達した後に腕を伸ばし続けることである。</u> （追記）
2.5 スナッチの反則動作 2.5.2 挙上中にバーが競技者の頭部に触れること。	2.7.2 スナッチの反則動作 2.7.2.2 挙上中にバーが競技者の頭部に触れること。 <u>毛髪やその他の頭に着用しているものは頭部とみなされる。</u> （追記）
4.1 コスチューム	4 競技者の服装（ATHLETES' OUTFIT） 4.1 コスチューム（COSTUME） 4.1.1 競技者は以下の基準に則したウェイドリфтингコスチュームを1枚着用しなければならない： ・ ツーピース型（削除） 4.1.2 コスチュームの下に、以下の基準に則したユニタードを1枚着用しても構わない： ・ ワンピース（フルボディ） ・ 体にフィットしている ・ 腕及び膝をカバーすることは構わない ・ 色については規定しない ・ 模様やデザインが入っていてはならない
2.5.2	・ ワンピース又はツーピース型で競技者の胴をカバーするもの
2.4.1	4.1.6 毛髪や頭に着用したものはすべて頭部とみなす。（新規） 4.1.8 膝蓋骨の下までのソックスを履いても構わない。（新規） 4.1.9 コスチュームは競技者に関する以下によって装飾またはマーキングしても構わない：（新規）

改定前 (関連条項)	改定後
<p>4.2 ウエイトリフティングシューズ 4.2.2 特に競技者に有利になるようなものは許されない。</p> <p>4.2.3 甲のストラップは許される。</p> <p>4.2.4 ヒール部分を補強しても構わない。</p> <p>4.2.5 靴底の上部までの長さは 13 cm 以下とする。 靴底は、縁より 5 mm 以上はみ出してはならない。</p> <p>4.2.6 靴の材質は、何れのものでも構わない。</p> <p>4.2.7 靴の厚さ自由である。</p> <p>4.2.8 上記の規定内であれば、型はどのようなものでも構わない。</p> <p>4.4 バンテージ・テープ及びラスター 4.4.9 バンテージ又はその代用品を次の場所につけてはならない。 a) 肘 b) 大腿部 c) 腕 d) 脇 e) 脚 負傷した場合には、ドクターはその権限によって出血したいがれの部分にもラスターを貼ることができます。</p> <p>4.4.10 各部位には、同一タイプのテープ・バンテージだけが使用できる。 コスチュームとバンテージを確実に分離すること。</p>	<p>名前 ニックネーム クラブ名 所属 <u>NF / NOC</u></p> <p>4.2 ウエイトリフティングシューズ 削除 4.2.3 国家の紋章 削除 4.2.4 削除</p> <p>4.4 バンデージ、絆創膏、及びテープ (BANDAGES, STICKING PLASTERS AND TAPES)</p> <p>4.4.2 バンテージの素材は、ガーゼ・医用クレープ・革とする。膝には。ゴム製のニーキヤッパーをつけても構わない。ニーキヤッパーはいかなる方法においても補強したものであってはならない。</p> <p>4.4.3 ワイヤーにより補強されたものであってはならない。</p> <p>4.4.4.1.7 バンテージ又はその代用品を肘に巻いてはならない。</p> <p>4.4.4.2.1 絆創膏は、肘以外であれば、必要に応じて小さな傷を保護するのに使用しても構わない。</p>

改定前	改定後 (関連条項)
	<p>4.4.3.5 テープは、肘以外であれば体のどの部分にでも、他のパンデージを含む競技者の服装のいかなる部分の下につけても構わない。 (新規)</p>
	<p>4.5 グローブ及び手のひらの保護具 (GLOVES AND PALM GUARDS)</p> <p>4.5.3 指に絆創膏又はテープを貼る場合は、手のひら保護具又はグローブと、絆創膏又はテープとの間が見えるよう分離しなければならない。 (新規)</p>
	<p>4.6 義肢 (PROSTHETIC LIMBS)</p> <p>4.6.1 義肢の着用は許されるが、義肢は動力があつたり拳上中に発揮できる工ネルギーを蓄えたりすることができるものであつてはならない。 (新規)</p>
	<p>4.7 携帯用電子機器 (PERSONAL ELECTRONIC DEVICES)</p> <p>4.7.1 携帯用電子機器 (iPod、タブレット、携帯電話等) はプラットフォーム／ステージ上の使用を禁止する。ウォーミングアップ場では使用しても構わない。IWF、ホストNFほかいかなる大会組織委員会も、競技者、チーム関係者、Tosの私物に關し責任を持たない。 (新規)</p>
	<p>7.5 ジュリー (規程参照)</p> <p>7.5.7 ジュリーメンバーの過半数の意見がレフリーの判定と異なる場合、ジュリーはレフリーを呼び、説明を求める。説明が受け入れられない場合、ジュリーの意見が3人の場合、最初にジュリーの意見の一致がなければ判定意したならば判定を覆すことができる。</p> <p>ジュリーが3人の場合、最初にジュリーの意見の一一致がなければ判定を覆することはできない。 (追記)</p>
	<p>7.7 レフリー (REFEREES)</p> <p>7.7.2 すべてのIWFイベントでは各グループに4人のレフリーが指名される。レフリーのポジションはセンターレフリー、2名のサイドレフリー、1名のリザーブレフリーで構成される。グループ内のポジションはローテーションによって割り当てられる。レフリーの各グループには最低2名の女性が含まれていなければならない。 (追記)</p>
	<p>7.5 レフリー</p> <p>IWF主催の競技会では、階級又はグループ毎に3人の(1名のセンター: 2名のサイドレフリー)と1名のリザーブレフリーが指名される。</p> <p>注 可能な限り、各グループに女性のレフリーを含める。</p>

改定前 (関連条項)	改定後
	<p>3.3.5 に関する規程 — ゼッケン／ウォームアップ・バス</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 ゼッケンは次の通りであること： (新規) <ul style="list-style-type: none"> ・ 最低 100cm² ・ 最大 150cm² ・ 背景と文字の色は、何色でも構わない ・ 文字の大きさと色は、遠くからでもはつきりと良く見えるものであること ・ 1番から必要に応じて 18番まで用意する ・ グループごとに1番から始まる ・ ゼッケンは、競技者のコスチュームの大腿部上に、安全ピンで4つの角をしっかりととめる ・ ロゴ (IWF、ホスト NF、スポーツナー等) は、広告に関するルールを遵守した上で認める (4.8項参照)
6,3 検量	<p>6,3,10 競技者は、全裸又は下着だけで検量する。</p> <p>6.4 に関する規程 — 検量 (改正・追記)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 0 競技者は全裸または下着 (競技者の服装に規定されるコスチューム、ユニフォーム、スパッツ、Tシャツなど、足に履くものは脱ぐこと) で検量する。またシーツやソックスなど、足に履くものは脱ぐこと。 1 1 義足を着用している競技者は、着用したままで検量しなければならない。 1 2 検量中、アクセサリー、髪飾り、宗教に関する頭部の衣服は着用したままでもかまわない。腕時計ははずさなければならない。

記録一覧

第33回全日本ジュニア選手権大会	68
<各ブロック大会>	
第28回関東高校選抜大会	57
第26回北信越高等学校選抜大会	58
第18回東海高等学校選抜大会	60
第17回近畿高等学校選抜大会	64
第15回中国高等学校選抜大会	65
第13回四国高等学校選抜大会	66
第21回全九州高等学校選抜大会	68

JOCジュニアオリンピックカップ 第33回全日本ジュニア選手権大会

●平成25年3月6日 [男子56kg級・女子48kg級・女子53kg級・女子59kg級] 9日 [男子77kg級・女子65kg級] 10日 [男子105kg級・女子75kg級] ●さいたま市記念公園体育館

【男子】

56kg級

順位	都道府県名	所属	生年	学年	体重	1	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ク リ ーン & ジ ャ ー プ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ト ラ ミ ネ ト
1	平井 隼人	山口県立宇部高等学校	94	3	55.80	98	100	102	118	121	123	102	1
2	押田 達也	山口県立宇部高等学校	94	3	55.68	90	94	x	94	x	118	115	121
3	権田 優	中央大学附属中学校	94	1	55.78	87	91	93	116	119	x	119	119
4	木本 和真	福井県立大飯商業高等学校	94	3	54.08	90	93	96	110	x	113	x	113
5	出口 貴秀	沖縄県立那覇商業高等学校	93	1	55.60	87	90	91	110	115	x	116	117
6	兼元 英寿	兵庫県立明石南高等学校	95	2	55.76	83	83	87	112	112	x	118	112
7	森川 芳樹	兵庫県立明石南高等学校	94	1	55.84	103	x	103	x	—	—	—	—
8	支田 幸太	岩手県立日本体育大学	94	1	55.84	—	—	—	—	—	—	—	—
9	高部恭平	兵庫県立北播磨高等学校	94	2	60.42	93	97	x	98	x	118	123	127
10	西村 健吾	兵庫県立吹田高等学校	95	2	61.60	105	108	110	140	x	140	x	140
11	松木 浩志	兵庫県立甲子園高等学校	93	1	61.86	95	95	100	125	x	125	x	125
12	笠井 武広	兵庫県立甲子園高等学校	93	1	68.92	120	125	127	x	145	x	155	x
13	生嶋 佑馬	兵庫県立明石北高等学校	93	1	68.22	111	116	118	x	140	x	143	x
14	篠原 翼	兵庫県立明石北高等学校	94	3	68.78	108	111	116	x	136	x	140	x
15	雨宮 賢	兵庫県立明石北高等学校	93	2	66.04	105	108	x	108	x	135	x	138
16	小川 翔	兵庫県立明石北高等学校	93	1	68.04	105	x	105	108	x	128	x	137
17	山崎 実朗	兵庫県立明石北高等学校	93	1	68.66	100	105	109	x	133	x	130	x
18	内田宗愛	兵庫県立明石北高等学校	96	2	67.68	105	107	109	x	130	x	130	x
19	古宿 勉	兵庫県立明石北高等学校	95	3	67.96	98	102	105	x	125	x	125	x
20	松尾有大	兵庫県立明石北高等学校	96	2	67.80	99	x	99	x	120	x	123	x
21	十島 明生	兵庫県立明石北高等学校	96	1	65.68	90	x	99	x	115	x	124	x

85kg級

順位	都道府県名	所属	生年	学年	体重	1	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ト ラ ミ ネ ト	
1	平仲 淳	兵庫県立明治高等学校	93	1	80.44	120	x	125	x	125	x	125	x	125
2	富崎 光太	兵庫県立日本大学	93	2	81.86	118	x	118	x	123	x	140	x	146
3	西岡 朝希	兵庫県立明治高等学校	93	1	81.82	110	x	115	x	115	x	145	x	152
4	青野 繁	兵庫県立明治高等学校	94	3	82.98	113	x	113	x	113	x	140	x	146
5	奈良 信也	兵庫県立明治高等学校	95	3	81.32	110	x	115	x	116	x	133	x	143
6	引地 隆太	兵庫県立明治高等学校	93	1	83.28	110	x	115	x	119	x	138	x	148
7	小野川竜児	兵庫県立明治高等学校	95	2	81.64	110	x	115	x	115	x	133	x	142
8	根本 千尋	兵庫県立明治高等学校	94	3	77.60	110	x	114	x	115	x	130	x	130
9	鈴木 翼	兵庫県立明治高等学校	94	3	83.26	105	x	113	x	125	x	140	x	140
10	山本 雄人	兵庫県立明治高等学校	95	3	83.70	105	x	111	x	135	x	145	x	145
11	木下 大輔	兵庫県立明治高等学校	93	2	92.96	120	x	125	x	125	x	161	x	167
12	赤松 良一郎	兵庫県立明治高等学校	95	2	91.94	125	x	130	x	133	x	162	x	166
13	大分 伸泰	兵庫県立明治高等学校	94	3	92.56	120	x	125	x	145	x	150	x	153
14	中村 猛	兵庫県立明治高等学校	94	3	92.82	113	x	117	x	120	x	145	x	151
15	菅野 真央	兵庫県立明治高等学校	93	1	93.90	120	x	125	x	15	x	150	x	125
16	山崎一郎	兵庫県立明治高等学校	94	3	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	151
17	玉川 優樹	兵庫県立明治高等学校	93	1	88.08	120	x	120	x	120	x	120	x	120
18	金城 百合	兵庫県立明治高等学校	93	1	87.10	115	x	120	x	120	x	145	x	145
19	合田 香	兵庫県立明治高等学校	94	1	92.92	108	x	113	x	117	x	138	x	145
20	二階堂守朗	兵庫県立明治高等学校	94	1	86.46	104	x	107	x	110	x	135	x	141
21	松山 明	兵庫県立明治高等学校	94	3	85.42	103	x	106	x	130	x	135	x	135
22	大西 駿介	兵庫県立明治高等学校	93	1	93.24	115	x	120	x	125	x	155	x	155

62kg級

順位	都道府県名	所属	生年	学年	体重	1	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ク リ ーン & ジ ャ ー プ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ト ラ ミ ネ ト	
1	原 亮太	兵庫県立明治高等学校	93	2	61.50	103	106	108	137	141	x	141	x	245
2	生嶋 永人	兵庫県立明石北高等学校	95	2	61.84	105	110	110	135	138	x	110	x	245
3	八木田 真勇	兵庫県立明石北高等学校	93	1	61.78	98	101	104	120	121	x	126	x	230
4	鬼頭 青	兵庫県立明石北高等学校	94	3	62.00	95	100	100	126	130	x	100	x	226
5	高部恭平	兵庫県立明石北高等学校	94	3	61.42	93	97	x	98	118	x	123	x	226
6	大智 京	兵庫県立明石北高等学校	95	2	61.60	105	108	110	140	140	x	110	x	226
7	西村 健吾	兵庫県立明石北高等学校	94	3	61.88	95	100	100	125	125	x	126	x	226
8	松木 浩志	兵庫県立甲子園高等学校	93	1	61.86	98	x	98	x	120	x	125	x	226

94kg級

順位	都道府県名	所属	生年	学年	体重	1	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ク リ ーン & ジ ャ ー プ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ト ラ ミ ネ ト	
1	木野 葦	兵庫県立法政大学	93	2	92.96	120	x	125	x	125	x	161	x	172
2	赤松 菲	兵庫県立法政大学	95	2	91.94	125	x	130	x	133	x	162	x	166
3	西郷 順	兵庫県立法政大学	94	3	92.56	120	x	125	x	145	x	150	x	153
4	中村 猛	兵庫県立法政大学	94	3	92.82	113	x	117	x	120	x	145	x	145
5	菅野 真央	兵庫県立法政大学	93	1	93.90	120	x	125	x	15	x	145	x	145
6	山崎一郎	兵庫県立法政大学	94	3	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
7	玉川 優樹	兵庫県立法政大学	93	1	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
8	大庭 一郎	兵庫県立法政大学	94	3	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
9	武田 太郎	兵庫県立法政大学	94	3	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
10	三輪 駿	兵庫県立法政大学	94	3	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
11	武田 駿	兵庫県立法政大学	94	3	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
12	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
13	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
14	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
15	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
16	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
17	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
18	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
19	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145
20	大庭 拓也	兵庫県立法政大学	95	2	93.08	115	x	115	x	118	x	145	x	145

105kg級

順位	都道府県名	所属	生年	学年	体重	1	ス ナ ッ チ	ス ナ ッ チ	ク リ ーン & ジ ャ ー プ
----	-------	----	----	----	----	---	---------	---------	------------------

53kg級

順位	都道府県名	所属	年生	学年	体重	1	2	3	スナッチ	1	2	3	クリーン&ジャーク	1	2	3	S	順位	最終順位	
1	真鍋 朱音	兵庫県宝塚市立鶴見川高校	96	2	52.78	64 ×	64	65 ×	80	81	86 ×	64	64	64	64	64	64	64	1	145
2	内門 沙織	京都府立小林秀峰高等学校	95	2	51.98	58	61	64 ×	77	80 ×	80	80	80	80	80	80	80	2	144	
3	内門 瑛永	宮崎県都城秀峰高等学校	95	2	52.64	62	64	64 ×	78	80 ×	80	80	80	80	80	80	80	3	140	
4	沢田 菜葉	栃木県宇都宮市立館林高等学校	94	1	52.54	58	61	64 ×	70	73	76 ×	64	64	64	64	64	64	64	137	
5	浅野 端季	愛媛県新居浜南高等学校	95	3	53.00	57 ×	57	60	64	67	70	60	60	60	60	60	60	5	130	
6	堀口 桃奈	滋賀県宝塚市立鶴見川高校	95	2	48.62	47	49	51 ×	60	65	68	49	49	49	49	49	49	6	117	

58kg級

順位	都道府県名	所属	年生	学年	体重	1	2	3	スナッチ	1	2	3	クリーン&ジャーク	1	2	3	S	順位	最終順位
1	吉田 朱音	兵庫県須磨友が丘高校	94	3	57.96	78 ×	78	83 ×	96	99 ×	99	99	99	99	99	99	99	1	177
2	柴田 琴	京都府鳥羽高校	94	3	57.92	70	74	76 ×	89	94	96	96	96	96	96	96	3	96	2
3	造田 麻希	香川県多度津高校	96	2	57.04	73	75	77	85	88	90	90	90	90	90	90	2	90	3
4	榎松 曜花	京都府鳥羽高校	94	3	55.18	65	69	69 ×	78	82	84	84	85	85	85	85	4	149	
5	福家英理子	兵庫県関西大学	93	1	55.82	62	65	68	75	79 ×	83	83	83	83	83	83	83	5	147
6	森本 新矢	愛媛県新居浜南高等学校	94	3	57.42	59	62	62 ×	76	79	82	82	82	82	82	82	6	138	
7	吉田 悠芽	群馬県新潟短期大学	96	2	55.78	61 ×	61	64 ×	73	76 ×	76	76	76	76	76	76	76	7	134
8	一村 冬沙	相模山経北工業高校	96	2	57.22	53	56	56 ×	65	68	70 ×	53	53	53	53	53	53	8	121

63kg級

順位	都道府県名	所属	年生	学年	体重	1	2	3	スナッチ	1	2	3	クリーン&ジャーク	1	2	3	S	順位	最終順位
1	今永 梨里	兵庫県関西大学	93	1	62.42	75	79 ×	79	95 ×	95	100 ×	97	100	100	100	100	100	1	179
2	小野 さえり	宮城県柴田高校	94	3	61.56	75	77 ×	77	94	97	100 ×	77	77	77	77	77	77	2	174
3	柏木 梢希	京都府鳥羽高校	96	1	60.90	68	72	75	81	84	86	86	86	86	86	86	3	161	
4	島袋美沙紀	沖縄県名護大学	93	1	62.24	70 ×	70	73 ×	81	85	90 ×	70	70	70	70	70	5	155	
5	糸井美奈未	京都府加悦谷高等学校	96	1	61.00	68 ×	68	72	80 ×	80	83 ×	72	80	80	80	80	6	152	
6	石井 未来	三重県平田野中学校	98	3	62.32	62 ×	62	64 MR	64 MR	64 MR	83 MR	83 MR	83 MR	83 MR	83 MR	64	5	147	
7	黒木 黒麻由	三重県羽津中学校	97	3	62.36	50	53	55	55	55	67	70 ×	70	70	70	70	7	122	

69kg級

順位	都道府県名	所属	年生	学年	体重	1	2	3	スナッチ	1	2	3	クリーン&ジャーク	1	2	3	S	順位	最終順位
1	阿部 美月	沖縄県城城高校	95	3	68.96	68	71 ×	71 ×	90	95	99 ×	99	99	99	99	99	1	167	
2	石闇 紗愛	群馬県日本体育大学	93	2	65.76	68	71	74 ×	88	91	95 ×	95	95	95	95	95	2	166	
3	下原 昭衣	鹿児島県須磨友が丘高校	94	3	63.54	66	68	70	88	92	96 ×	96	96	96	96	96	3	162	
4	黒木 ひとみ	三重県立大山学園大学	93	1	68.96	68	71 ×	71 ×	80	84	86 ×	86	86	86	86	86	4	152	
5	黒木 ひとみ	三重県立大山学園大学	93	1	65.80	62	65	66	78	81	81 ×	81	81	81	81	81	6	149	
6	岡野美紗恵	京都府立命館大学	94	1	68.76	63 ×	63	66 ×	80	80	83	83	83	83	83	83	5	146	
7	外山佐久良	京都府海洋高等学校	95	2	66.30	63	66	69	71	74 ×	74	74	74	74	74	74	9	140	
8	秋山 真子	岡山県倉敷市商業高校	95	2	67.44	55 ×	55	60	70	75	80 ×	80	80	80	80	80	7	135	
9	渡邊 喜子	京都府鳥羽高校	94	3	63.82	56	60	63 ×	68	72	72	72	72	72	72	8	8	132	

75kg級

順位	都道府県名	所属	年生	学年	体重	1	2	3	スナッチ	1	2	3	クリーン&ジャーク	1	2	3	S	順位	最終順位
1	柏木 悠里	京都府関西大学	93	2	73.60	77	81	83	96	100	102 ×	102	102	102	102	102	1	183	
2	加藤美沙樹	京都府立命館大学	93	1	74.52	79	83	86	93	97 ×	97 ×	97 ×	97 ×	97 ×	97 ×	97 ×	3	179	
3	佐藤 佳奈	秋田県男鹿市立高岡高校	95	2	74.42	70	74	77 ×	85	85	85	85	85	85	85	4	167		
4	小町 由華	石川県早稻田大学	94	1	69.72	63 ×	63	67 ×	78	81	84 ×	84 ×	84 ×	84 ×	84 ×	84 ×	4	144	

+75kg級

順位	都道府県名	所属	年生	学年	体重	1	2	3	スナッチ	1	2	3	クリーン&ジャーク	1	2	3	S	順位	最終順位
1	柏木 美憂	和歌山県和歌山東高等学校	95	2	106.02	84	87	90	108	114	120 ×	120 ×	120 ×	120 ×	120 ×	120 ×	120	1	204
2	七戸 美空	沖縄県金武学院大学	93	2	83.54	90 ×	90	95	95	100	102 ×	102 ×	102 ×	102 ×	102 ×	102 ×	102	2	197

最優秀選手 男子 105kg級 持田龍之輔 山梨県 埼玉県 平成国際大学
 女子 53kg級 水落 滅南 滝澤 埼玉県 平成国際大学

第28回関東高等学校選抜大会

茨城県石岡市

階級	姓氏	名	学籍番号	都道府県	学校名	生年	卒年	体重	スナッチ			クリーン＆ジャーク			ペスト		
									1	2	3	1	2	3	S	C&J	馬
53kg	1	後藤	耕一	埼玉	川口高等学校	95	2	\$1.66	73	76	77	93	97	97	77	2	174
53kg	2	魚津	翔一	埼玉	埼玉県立高崎高等学校	95	2	52.56	70	73	76	94	97	97	76	1	170
53kg	3	小林	翔平	埼玉	埼玉県立高崎高等学校	96	1	50.56	67	65	75	84	89	92	73	1	165
53kg	4	小田嶋	翔平	埼玉	埼玉県立高崎高等学校	96	1	51.60	62	65	75	80	85	86	54	1	145
53kg	5	吉田	亮実	東京	東芝学園高等学校	95	2	51.84	63	63	63	78	81	83	63	5	141
53kg	6	前田	淳	東京	吉田高等学校	96	1	52.20	59	62	62	73	76	79	62	6	138
53kg	7	小山	継平	埼玉	城石高等学校第一高等学校	97	1	51.38	50	55	57	60	60	65	57	8	122
53kg	8	小宮	洋平	千葉	市川箭高等学校	96	1	50.94	48	53	56	60	60	65	53	8	118
53kg	9	富田	耕輔	千葉	八千代松島高等学校	96	1	52.64	43	47	48	58	61	64	43	9	104
56kg	1	鷹島	鷹一	埼玉	埼玉県立高崎高等学校	95	2	55.16	77	80	83	94	97	97	80	1	104
56kg	2	神谷	亮介	埼玉	埼玉県立高崎第二高等学校	97	1	55.26	73	73	73	90	95	102	73	3	168
56kg	3	長森	大輔	埼玉	埼玉県立清瀬高等学校	95	2	55.22	66	69	71	84	91	91	71	4	162
56kg	4	武井	宏伸	埼玉	平塚工業高等学校	95	2	55.90	69	69	74	84	88	74	88	4	162
56kg	5	中原	健一	埼玉	八千代松島高等学校	95	2	55.80	62	66	66	80	83	83	62	5	145
56kg	6	高木	亮介	千葉	東京学園高等学校	96	1	55.38	53	57	57	60	60	65	53	8	118
56kg	7	三井	豊臣	千葉	東京学園高等学校	95	2	55.42	73	73	73	81	83	83	57	6	136
56kg	8	黒川	豊臣	千葉	東京学園高等学校	95	2	55.42	73	73	73	81	83	83	57	6	136
62kg	1	曾根	裕也	山梨	笛吹高等学校	96	2	61.06	85	88	92	110	115	118	92	1	177
62kg	2	神谷	亮介	山梨	笛吹高等学校	96	2	61.34	80	80	86	110	115	118	86	2	168
62kg	3	深澤	双一	群馬	藤原千代松島高等学校	95	2	61.08	81	85	87	105	105	108	80	4	193
62kg	4	武井	宏伸	群馬	藤原千代松島高等学校	94	2	61.10	80	80	86	105	109	112	80	6	192
62kg	5	日向	修平	群馬	藤原千代松島高等学校	95	2	61.26	78	82	85	96	100	104	82	4	182
62kg	6	早船	健一	埼玉	川口高等学校	96	2	59.14	75	78	82	90	95	100	78	7	177
62kg	7	子吉	裕太	埼玉	大子高等学校	96	2	60.88	75	78	78	90	95	99	78	9	177
62kg	8	野村	寛一	埼玉	城石高等学校第一高等学校	96	2	60.64	75	78	81	92	95	98	81	5	162
62kg	9	西野	将人	埼玉	八千代松島高等学校	95	2	61.50	70	75	75	87	87	91	75	9	162
62kg	10	尾崎	伸希	埼玉	草加南高等学校	96	1	60.88	65	65	68	80	85	85	68	10	146
62kg	11	松本	泰祐	栃木	源清澤高等学校	96	1	61.02	60	63	67	77	80	83	67	11	147
62kg	12	北川	勇多	栃木	源清澤高等学校	95	2	61.82	67	61	65	77	80	82	66	13	147
62kg	13	大河内	敬人	栃木	源清澤高等学校	95	2	61.22	60	63	63	75	75	80	62	11	143
69kg	1	松尾	佑大	東京	東芝学園高等学校	96	2	65.54	94	98	100	110	115	117	100	1	217
69kg	2	小林	開司	東京	東芝学園高等学校	96	2	67.76	85	90	95	105	110	116	90	3	205
69kg	3	後藤	一貴	東京	東芝学園高等学校	95	2	68.64	81	86	90	105	110	116	86	6	202
69kg	4	藤井	達哉	東京	東芝学園高等学校	96	2	66.64	88	93	93	105	110	113	88	4	201
69kg	5	島袋	匡繩	埼玉	川口高等学校	96	1	67.32	83	85	88	93	98	98	105	2	198
69kg	6	間野	裕太	埼玉	川口高等学校	95	2	68.90	85	85	90	105	110	115	97	5	198
69kg	7	間野	慶太	埼玉	城石高等学校第一高等学校	95	2	67.40	75	80	83	97	97	101	83	8	190
69kg	8	中野	大樹	埼玉	川口高等学校	95	2	67.20	80	83	86	96	93	93	96	8	182
69kg	9	真理	史郎	埼玉	川口高等学校	95	2	67.86	73	76	79	88	91	91	76	9	170
69kg	10	市川	慎也	埼玉	川口高等学校	95	2	66.26	65	70	70	90	95	98	70	11	160
69kg	11	大野	浩恭	埼玉	川口高等学校	95	2	67.44	70	75	77	88	95	95	75	10	138
69kg	12	西川	英輔	埼玉	川口高等学校	95	2	66.08	60	54	58	75	80	84	74	12	138
69kg	13	高畠	和樹	埼玉	川口高等学校	97	1	68.40	45	48	48	60	63	65	48	13	113
77kg	1	川原	明憲	東京	東芝学園高等学校	95	2	75.92	90	95	100	113	118	120	100	1	215
77kg	2	野瀬	亮介	東京	東芝学園高等学校	96	2	74.58	95	98	100	113	118	120	105	3	213
77kg	3	佐藤	健太	東京	東芝学園高等学校	96	2	71.28	85	88	92	105	112	118	92	5	210
77kg	4	堀内	大輔	東京	東芝学園高等学校	95	2	73.32	90	93	96	105	109	111	96	2	205
77kg	5	中里	雅輝	東京	東芝学園高等学校	95	2	75.86	80	85	90	105	110	116	90	7	200
77kg	6	清水	大樹	東京	東芝学園高等学校	95	2	73.76	82	87	90	105	105	110	90	6	195
77kg	7	白沢	優人	東京	東芝学園高等学校	96	2	71.34	80	84	88	100	105	110	84	10	194
77kg	8	澤野	英城	東京	東芝学園高等学校	95	2	72.36	82	86	90	105	107	107	87	7	194
77kg	9	渡邊	一貴	山梨	梨川高等学校	95	2	76.16	90	93	97	100	105	107	93	4	193
77kg	10	上沖	一輝	山梨	神奈川県立蘆原高等学校	96	2	74.34	78	78	78	97	97	103	78	9	181
77kg	11	小島	大樹	山梨	神奈川県立蘆原高等学校	96	2	75.12	70	75	80	92	92	102	75	11	172
77kg	12	大塚	堅太	山梨	神奈川県立蘆原高等学校	96	1	74.10	70	74	78	90	94	97	74	11	171
77kg	13	山口	祐大	山梨	神奈川県立蘆原高等学校	96	1	76.69	70	74	78	80	84	88	78	11	166
77kg	14	江藤	今季	東京	東芝学園高等学校	97	1	74.68	70	75	75	90	95	98	70	15	165
77kg	15	宮崎	翼	千葉	八千代松島高等学校	95	2	72.00	78	83	85	105	105	105	85	9	165
85kg	1	鈴木	健太	東京	東芝学園高等学校	95	2	82.88	106	108	112	125	130	135	106	1	238
85kg	2	清水	亮介	東京	東芝学園高等学校	95	2	83.94	96	96	100	112	105	105	94	2	216
85kg	3	阿久	晋吾	東京	東芝学園高等学校	95	2	84.06	88	92	94	108	112	112	94	3	206
85kg	4	池端	暉	東京	東芝学園高等学校	95	2	79.84	85	85	88	102	106	108	85	5	193
85kg	5	黒岩	悠貴	東京	東芝学園高等学校	95	2	80.40	85	89	93	100	104	104	85	6	193
85kg	6	井坂	昇	東京	東芝学園高等学校	95	2	80.24	82	82	85	100	105	105	85	7	193
85kg	7	石田	翔平	埼玉	城石高等学校	96	2	83.09	80	80	85	98	102	105	82	8	184
85kg	8	長谷川	慎大	埼玉	城石高等学校	96	1	83.78	78	78	82	90	102	105	82	9	180
85kg	9	小林	優樹	埼玉	城石高等学校	95	2	78.86	78	78	80	90	100	100	79	10	172
85kg	10	小野寺	勇樹	埼玉	城石高等学校	95	2	81.86	60	60	60	83	87	90	60	10	143
85kg	11	西宮	玄嗣	山梨	川口高等学校	96	1	77.10	83	83	83	104	109	109	104	6	—

- 70 -

१८

階級	順位	姓 氏名	都道府県	学校名	生年	学年	体重	スナッチ		クリンチジャーク		ベスト	
								1	2	3	1	2	3
85kg	1	木村 勝介	石川	小松工業高校	95	2	81.98	88	93	93	105	111	115
85kg	2	堀田 翔平	新潟	小川高専	95	2	83.55	88	93	98	105	112	116
85kg	3	川石 幸哉	新潟	新潟工業高等学校	96	1	79.10	66	68	70	85	88	90
85kg	4	渡辺 一樹	新潟	新潟工業高等学校	96	1	79.07	63	66	69	80	87	86
94kg	1	山崎 豊	富山	八尾高等学校	95	2	93.11	73	76	78	95	100	100
94kg	2	吹田 龍	福井	若狭高等学校	94	3	92.55	115	118	118	145	150	150
94kg	3	山崎 一郎	石川	能美高等学校	96	1	79.00	90	95	100	108	113	109
105kg	1	長屋 隼人	長野	松代学院高等学校	95	2	96.93	118	118	120	167	174	181
+105kg	2	村上英士朗	富山	滑川高等学校	95	2	118.94	135	135	143	151	151	143
58kg	1	大橋 伸也	福井	坂井農業高等学校	96	2	108.75	85	90	90	110	115	120
48kg	2	大庭 真由	長野	松代学院高等学校	96	1	46.29	38	40	40	54	55	57
48kg	3	上條 大樹	長野	松代学院高等学校	96	1	48.00	35	35	37	45	47	49
53kg	1	大森 美郞	長野	松川高等学校	95	2	50.59	34	36	38	45	45	46
53kg	2	山田 佳奈	長野	松川高等学校	96	1	50.78	35	37	37	42	42	44
58kg	1	真鍋 朱里	福井	坂井農業高等学校	96	1	55.45	52	54	54	63	65	67
58kg	2	鈴田 友貴	石川	芦原学園高等学校	96	2	55.22	48	50	52	65	68	72
58kg	3	北崎 真友	長野	坂井農業高等学校	96	2	56.24	48	—	—	65	68	72
58kg	4	鶴見 実輔	富山	滑川高等学校	95	2	54.91	50	52	52	60	63	66
63kg	1	大森 小春	長野	松川高等学校	96	1	60.93	45	48	48	55	60	63
63kg	2	花房 有佳子	長野	松川高等学校	96	1	59.25	34	34	35	38	42	42
75kg	1	島田 莉奈	福井	坂井農業高等学校	96	2	72.62	63	65	70	77	79	80
75kg	2	中川 希	長野	松川高等学校	96	1	74.37	46	46	48	52	56	60
+75kg	1	清水 亮太	石川	滑川高等学校	96	2	94.96	55	55	60	73	76	78
+75kg	2	下領さとみ	石川	飯田高等学校	96	2	79.24	55	57	59	67	70	73
2013年1月度～13													
静岡県静岡市													
第18回東海高等学校選抜大会													
53kg	1	西尾 優香	岐阜	土岐商業高等学校	95	2	52.86	75	75	77	95	98	98
53kg	2	横口 拓弥	三重	伊勢山高等学校	96	2	52.06	71	74	76	92	96	98
53kg	3	吉本 寛	三重	四日市工業高等学校	96	2	52.64	65	70	72	90	95	96
53kg	4	奥田 浩之	愛知	豊橋工業高等学校	96	2	52.00	72	72	73	90	93	93
53kg	5	梶原 大地	愛知	名城工業大学附属高等学校	96	1	51.60	60	65	70	75	83	85
53kg	6	松本 夢	愛知	名城工業大学附属高等学校	96	1	51.14	58	61	63	70	74	76
53kg	7	松本 周	愛知	四日市中央工業高等学校	96	1	52.40	60	65	65	70	75	76
53kg	8	佐々木 聰	愛知	土岐商業高等学校	95	2	52.76	55	60	65	70	73	73
53kg	9	大曾根 勇	愛知	海津技術高等学校	97	1	52.34	50	55	55	70	75	75
53kg	10	大曾根 勇	愛知	土岐技術高等学校	96	1	49.88	45	50	50	55	60	60
56kg	1	安藤 勇馬	岐阜	土岐商業高等学校	96	2	55.90	77	80	80	92	95	95
56kg	2	大庭 功貴	三重	四日市中央工業高等学校	95	2	55.84	70	74	76	85	90	92
56kg	3	大庭 崇	三重	四日市工業高等学校	95	2	55.62	70	74	74	85	89	92
56kg	4	大庭 崇	三重	四日市大手町附属高等学校	96	2	54.38	65	68	70	85	88	88
56kg	5	大庭 崇	三重	四日市大手町附属高等学校	95	2	55.74	60	65	65	80	86	86
56kg	6	大庭 崇	三重	四日市大手町附属高等学校	95	2	54.38	65	65	68	83	86	86
56kg	7	大庭 崇	三重	四日市大手町附属高等学校	95	2	54.38	65	65	68	78	81	81
62kg	1	伊丹治	三重	四日市工業高等学校	97	1	61.82	95	100	102	115	120	126
62kg	2	伊藤 周成	三重	四日市工業高等学校	96	2	61.32	85	90	90	108	112	116
62kg	3	伊藤 崇	三重	四日市工業高等学校	96	2	60.52	80	84	84	100	103	107
62kg	4	伊藤 崇	三重	四日市工業高等学校	96	2	60.18	78	83	85	95	95	95
62kg	5	伊藤 崇	三重	四日市工業高等学校	96	1	61.20	75	80	80	95	100	104
62kg	6	久保 駿	三重	伊賀高等学校	95	2	60.10	73	73	73	90	93	93
62kg	7	川村 聰	三重	伊賀高等学校	95	2	60.18	70	75	75	85	88	90
62kg	8	川村 聰	三重	伊賀高等学校	95	2	61.20	70	75	78	85	90	93
62kg	9	川村 聰	三重	伊賀高等学校	97	1	61.00	55	60	65	70	75	75
62kg	10	川村 聰	三重	伊賀高等学校	96	1	58.78	45	50	53	60	65	68
69kg	1	土木 長志	愛知	豊橋工業高等学校	96	2	66.24	100	103	105	120	125	128
69kg	2	土木 長志	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	67.90	93	95	95	113	118	120
69kg	3	森川 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	68.12	87	87	91	110	114	117
69kg	4	森川 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	66.38	85	85	85	105	107	109
69kg	5	森川 勝	愛知	豊橋工業高等学校	96	2	66.68	80	85	87	95	100	105
69kg	6	森川 勝	愛知	豊橋工業高等学校	96	2	65.52	65	70	75	85	90	95
69kg	7	森川 勝	愛知	豊橋工業高等学校	96	2	63.24	60	60	63	80	85	90
69kg	8	松川 慶	愛知	豊橋工業高等学校	96	2	65.64	55	60	63	70	75	75
69kg	9	松川 慶	愛知	豊橋工業高等学校	96	2	66.58	90	93	93	110	110	115
69kg	10	松川 慶	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	66.14	80	85	88	100	100	105
77kg	1	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	96	2	74.46	85	90	95	110	120	129
77kg	2	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.70	80	85	87	108	113	120
77kg	3	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	71.14	87	87	91	110	114	118
77kg	4	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	73.62	83	85	85	105	108	114
77kg	5	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	72.42	77	82	85	100	105	110
77kg	6	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	74.26	77	82	85	105	105	110
77kg	7	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	8	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	74.26	75	80	85	105	105	110
77kg	9	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	10	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	11	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	12	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	13	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	14	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	15	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	16	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	17	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	18	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	19	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	20	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	21	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	22	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	23	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	24	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	25	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	26	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	27	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	28	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	29	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	30	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	31	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	32	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	33	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	34	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	35	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	36	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	37	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	38	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	39	水野 勝	愛知	豊橋工業高等学校	95	2	75.26	75	80	85	105	105	110
77kg	40	水野 勝	愛知</										

第15回中国高等学校選抜大会

階級	職位	部署	役名	学校名	生年	卒年	体重	スナッチ	グリーンジャーク			最終		
									1	2	3			
77kg	1 旗原 大輔	兵庫 食生活部	明石南高校	95 2	75.52	95	98	101	115	119	123	101	1	224
77kg	2 斎藤 良輔	兵庫 食生活部	明石南高校	95 2	75.52	88	93	95	115	115	120	93	3	213
77kg	3 田森 勲介	兵庫 大阪産業農業大学附属高校	97 1	74.90	90	94	94	110	113	113	90	4	113	3
77kg	4 下村 智介	兵庫 須磨女が丘高等学校	96 1	74.50	92	100	100	100	105	110	106	97	5	202
77kg	5 佐藤 宏汰	兵庫 美濃高等学校	95 2	76.20	87	87	87	103	105	106	97	5	105	8
77kg	6 山本 涼大	兵庫 安曇川高等学校	96 2	76.98	77	77	80	105	108	111	80	10	111	4
77kg	7 伊藤 太郎	兵庫 朝日高等学校	95 2	76.88	80	80	83	103	105	107	80	10	107	5
77kg	8 本坂 斗真	兵庫 但馬工業高等学校	96 1	74.74	80	80	85	100	105	108	85	6	105	6
77kg	9 坂本 大輔	兵庫 紀北工業高等学校	95 1	74.74	80	84	86	93	97	100	84	7	100	9
77kg	10 村山 季大	兵庫 大阪産業農業大学附属高校	95 2	71.64	72	72	75	88	92	72	75	11	90	10
77kg	11 穴谷 実智悟	兵庫 横濱市立深澤高等学校	96 1	75.96	60	65	65	72	77	72	75	11	71	142
77kg	12 伊藤 伸哉	兵庫 明石南高等学校	95 2	77.00	78	81	84	107	107	107	84	8	—	—
77kg	13 木下 大輔	兵庫 須磨女が丘高等学校	95 2	71.86	71	—	—	—	—	—	—	—	—	—
77kg	14 朝倉 謙	兵庫 明石北高等学校	94 3	73.50	95	100	100	110	115	115	100	—	115	—
77kg	15 京原 路亮	兵庫 海洋高校	95 3	70.74	95	95	95	125	132	132	95	—	125	—
85kg	1 小野川 雷都	兵庫 丹波工業高等学校	95 2	80.92	102	102	108	128	135	135	108	1	128	1
85kg	2 木下 聰	兵庫 三木工業高等学校	95 2	80.92	90	90	95	120	123	124	90	6	124	3
85kg	3 勝田 俊司	兵庫 尼崎北高等学校	95 2	79.86	93	93	93	115	120	120	93	2	120	4
85kg	4 元木 伸人	兵庫 斎藤良徳高等学校	96 1	83.36	88	95	95	110	115	118	92	4	115	5
85kg	5 大久保 仁	兵庫 大阪産業農業大学附属高校	95 2	81.54	80	80	85	120	125	130	80	12	125	205
85kg	6 大原 昌汰	兵庫 明石南高等学校	95 2	82.38	91	94	94	107	110	113	91	5	111	6
85kg	7 佐藤 祐貴	兵庫 鳥羽高等学校	96 2	84.76	88	91	93	107	107	111	86	3	111	7
85kg	8 伊藤 大輔	兵庫 木見明石高等学校	95 2	84.60	83	83	86	100	103	106	86	10	108	192
85kg	9 永井 收希	兵庫 大淀高等学校	96 2	84.46	70	75	80	90	95	100	75	9	95	170
85kg	10 脇田 奎	兵庫 大淀高等学校	97 1	82.82	60	65	80	80	85	85	65	10	95	150
85kg	11 木下 大輔	兵庫 大淀高等学校	96 2	93.94	105	110	113	135	140	143	110	1	143	1
94kg	1 小野川 雷都	兵庫 大淀高等学校	95 2	93.00	85	89	89	110	115	115	89	10	110	3
94kg	2 田中 達輝	兵庫 大淀高等学校	95 2	92.56	85	88	88	103	106	106	95	3	109	4
94kg	3 三浦 勇人	兵庫 大淀高等学校	96 2	92.56	82	80	85	105	105	110	80	3	110	2
94kg	4 近藤 博幸	兵庫 大淀高等学校	97 1	86.36	82	84	84	105	105	105	84	4	106	5
94kg	5 伊藤 伸哉	兵庫 大淀高等学校	96 1	91.44	65	70	75	85	90	95	70	6	95	6
94kg	6 藤原 佑生	兵庫 大淀高等学校	95 2	87.00	55	58	60	70	73	76	70	7	76	7
94kg	7 佐藤 晃司	兵庫 大淀高等学校	94 3	86.46	100	100	100	120	120	120	—	—	—	—
94kg	8 一善	兵庫 大淀高等学校	95 2	93.00	85	89	89	110	115	115	89	10	110	199
94kg	9 木下 北川	兵庫 大淀高等学校	95 2	92.56	85	88	88	103	106	106	95	3	109	4
94kg	10 伊藤 勇人	兵庫 大淀高等学校	96 2	92.56	80	85	85	105	105	110	80	3	110	2
94kg	11 佐藤 伸哉	兵庫 大淀高等学校	96 1	94.28	79	81	81	101	101	105	79	4	101	4
94kg	12 佐藤 伸哉	兵庫 大淀高等学校	95 2	98.07	70	75	78	90	90	95	70	5	95	170
105kg	1 旗原 大輔	兵庫 加悦谷高等学校	95 2	102.38	110	115	120	128	143	147	150	1	147	1
105kg	2 木下 勇太	兵庫 加悦谷高等学校	96 1	100.86	80	85	88	105	110	113	88	2	113	201
105kg	3 三谷 勇汰	兵庫 大阪産業農業大学附属高校	96 1	102.62	80	85	85	105	105	110	80	3	105	3
105kg	4 佐藤 大輔	兵庫 大淀高等学校	96 1	94.28	79	81	81	101	101	105	79	4	101	4
105kg	5 木下 勇太	兵庫 大淀高等学校	95 2	98.07	70	75	78	90	90	95	70	5	95	170
48kg	1 木下 勇太	兵庫 但馬工業高等学校	95 2	47.58	54	54	54	54	54	54	69	7	73	54
48kg	2 堀口 純一	兵庫 朝日高等学校	95 2	47.66	51	53	53	54	54	54	68	7	75	54
48kg	3 木下 勇太	兵庫 朝日高等学校	96 1	47.20	32	34	34	35	34	35	45	45	35	3
48kg	4 吉岡 伸吾	兵庫 朝日高等学校	95 3	47.86	50	50	52	54	54	55	68	70	70	122
53kg	1 木下 勇太	兵庫 安曇川高等学校	96 2	52.38	61	63	64	65	65	67	81	85	1	85
53kg	2 木下 勇太	兵庫 朝日高等学校	95 2	52.12	62	64	64	65	65	67	80	82	2	80
53kg	3 小林 功事	兵庫 朝日高等学校	94 2	52.00	51	53	53	53	53	53	63	63	3	63
53kg	4 幕瀬 雄介	兵庫 朝日高等学校	96 1	50.00	40	43	43	46	46	48	51	53	4	53
53kg	5 木下 勇太	兵庫 朝日高等学校	95 2	52.70	40	40	40	40	40	40	51	51	5	51
53kg	6 木下 勇太	兵庫 朝日高等学校	95 3	50.34	63	65	65	67	67	68	61	63	3	63
58kg	1 一村 多喜	兵庫 球磨川高等学校	96 2	56.98	53	55	56	56	56	56	66	67	53	1
58kg	2 大森 文加	兵庫 球磨川高等学校	96 2	57.26	60	64	64	65	65	66	65	66	2	66
58kg	3 木下 実悠	兵庫 海洋高等学校	96 1	57.00	48	51	51	51	51	51	61	64	4	64
58kg	4 岩瀬 雄介	兵庫 海洋高等学校	95 2	57.20	42	44	44	46	46	48	55	55	5	55
58kg	5 木下 勇太	兵庫 海洋高等学校	96 1	57.30	40	42	42	42	42	44	52	52	6	48
58kg	6 木下 勇太	兵庫 海洋高等学校	95 2	56.82	53	53	53	55	55	56	63	63	3	63
58kg	7 木下 勇太	兵庫 海洋高等学校	94 3	57.60	78	81	83	83	85	95	99	102	4	99
58kg	8 木下 勇太	兵庫 海洋高等学校	94 3	56.98	60	64	64	65	65	66	67	67	2	67
58kg	9 木下 勇太	兵庫 海洋高等学校	95 2	56.90	65	68	71	75	75	79	74	74	1	74
63kg	1 井原 美奈未	兵庫 加悦谷高等学校	96 1	61.34	60	56	58	58	58	60	60	60	2	60
63kg	2 柳木 麻希	兵庫 朝日高等学校	95 2	61.02	36	38	38	38	38	55	55	57	4	57
63kg	3 布井 葦菜	兵庫 朝日高等学校	95 2	61.02	36	38	38	38	38	55	55	57	4	57
63kg	4 福井 葦菜	兵庫 朝日高等学校	95 2	61.02	36	38	38	38	38	55	55	57	4	57
69kg	1 木下 久良	兵庫 海洋高等学校	95 2	67.22	60	64	67	67	67	68	68	70	4	70
69kg	2 木下 久良	兵庫 海洋高等学校	95 2	63.26	58	58	58	60	60	68	68	70	4	70
69kg	3 木下 久良	兵庫 海洋高等学校	95 2	61.02	49	52	52	52	52	58	61	63	3	63
75kg	1 木下 久良	兵庫 朝日高等学校	96 1	70.84	53	55	57	57	57	63	65	67	4	67
75kg	2 木下 久良	兵庫 朝日高等学校	95 2	74.08	62	62	62	62	62	77	77	80	4	77
+75kg	1 鶴本 真吾	兵庫 朝日高等学校	95 2	106.00	78	82	82	82	82	105	105	110	5	110
+75kg	2 倍曾志徳	兵庫 明石南高等学校	95 2	83.06	56	59	62	62	62	68	68	72	3	72
+75kg	3 西留 千尋	兵庫 明石南高等学校	95 2	76.70	54	56	59	64	64	68	71	73	3	73

- 72 -

第21回全九州高等学校選抜大会

鹿児島県薩摩川内市 2013.01.12~13

第21回全九州高等学校選抜大会															
2013.01.12~13 原田島県鹿児島市															
階級	順位	姓 名	都道府県	生 学		体 重		ス ナッ ツ		ク リー ニ ッ ジ ャ ル		ス ナッ ツ		ベ スト	
				年	学校名	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
53Kg	1	短 斧	宮 崑	96	1	52.32	75	80 ×	93	98	103 ×	110	115	130	140
53Kg	2	短 斧	宮 崑	95	2	52.24	70 ×	70	93	86	91 ×	100	105	120	125
53Kg	3	短 斧	宮 崑	95	2	52.36	63	69	85	91 ×	70	86	92	105	125
53Kg	4	短 斧	宮 崑	96	2	50.10	69	72 ×	83	86	91 ×	93	93	113	115
53Kg	5	短 斧	宮 崑	96	2	52.20	68	70 ×	82	85	90 ×	95	102	116	120
53Kg	6	短 斧	宮 崑	95	2	51.06	65	65	75	77	80 ×	88	90	110	116
53Kg	7	短 斧	宮 崑	96	1	50.62	65	68 ×	71	75	79	87	95	130	135
53Kg	8	短 斧	宮 崑	96	1	52.60	55 ×	55	75	80 ×	80	85	95	100	120
53Kg	9	短 斧	宮 崑	96	2	45.02	52	52 ×	63	65 ×	52	69	73	84	90
53Kg	10	短 斧	宮 崑	95	2	55.84	80	83 ×	103	105	108 ×	100	102	115	117
53Kg	11	短 斧	宮 崑	96	2	55.00	75	80 ×	80	98 ×	98	102 ×	80	91	118
53Kg	12	短 斧	宮 崑	95	2	55.22	70	73 ×	90	93 ×	95	97 ×	75	93	118
53Kg	13	短 斧	宮 崑	96	1	55.44	70	75 ×	90	93 ×	95	97 ×	75	93	118
53Kg	14	短 斧	宮 崑	95	2	55.66	70	75 ×	80	85 ×	90	90 ×	75	94	116
53Kg	15	短 斧	宮 崑	95	2	53.80	70	72 ×	72	87 ×	90	90 ×	72	86	115
53Kg	16	短 斧	宮 崑	95	2	55.62	68	72 ×	80 ×	86 ×	86	86 ×	70	87	118
53Kg	17	短 斧	宮 崑	97	1	54.88	55	58 ×	70	75 ×	78 ×	75 ×	78	85	130
53Kg	18	短 斧	宮 崑	95	1	55.76	50 ×	50	55	65 ×	65	75 ×	70	90	125
53Kg	19	短 斧	宮 崑	96	1	61.96	104	108 ×	108	128 ×	132 ×	132 ×	108	128	136
53Kg	20	短 斧	宮 崑	96	2	60.38	83	88 ×	93	103 ×	107	107 ×	93	110	120
53Kg	21	短 斧	宮 崑	96	2	61.44	80	84 ×	88	98 ×	98	98 ×	90	102	120
53Kg	22	短 斧	宮 崑	95	2	60.88	88 ×	88	92 ×	108	111 ×	111	113	119	
53Kg	23	短 斧	宮 崑	95	2	61.52	72	72 ×	80 ×	86 ×	103 ×	103 ×	83	96	109
53Kg	24	短 斧	宮 崑	95	2	60.94	80	83 ×	86 ×	98 ×	101	104 ×	83	95	102
53Kg	25	短 斧	宮 崑	95	2	61.58	80	84 ×	85 ×	95 ×	103	107 ×	80	93	116
53Kg	26	短 斧	宮 崑	95	2	58.16	80	84 ×	85 ×	95 ×	100 ×	100 ×	80	97	105
53Kg	27	短 斧	宮 崑	96	1	59.32	70	75 ×	80 ×	95 ×	99	102 ×	75	99	117
53Kg	28	短 斧	宮 崑	95	2	60.54	68 ×	68	70 ×	88 ×	88	88 ×	70	100	118
53Kg	29	短 斧	宮 崑	95	2	61.34	63	68 ×	68	75 ×	75	78 ×	78	85	114
53Kg	30	短 斧	宮 崑	95	2	60.56	68 ×	68	70 ×	88 ×	88	88 ×	70	100	118
53Kg	31	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	32	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	33	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	34	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	35	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	36	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	37	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	38	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	39	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	40	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	41	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	42	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	43	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	44	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	45	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	46	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	47	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	48	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	49	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	50	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	51	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	52	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	53	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	54	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	55	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	56	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	57	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	58	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	59	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	60	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	61	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	62	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	63	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	64	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	65	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	66	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	67	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	68	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	69	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	70	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	71	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	72	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	73	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	74	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	75	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	76	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	77	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	78	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	79	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	80	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	81	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	82	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	83	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	84	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	85	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	86	短 斧	宮 崑	95	2	62.00	70	72 ×	80 ×	86 ×	90 ×	90 ×	70	100	118
53Kg	87	短													

賛助会費の募集について

時下、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素より、本協会の事業推進にご理解とご支援を賜り厚く感謝申し上げます。

先般開催された第30回ロンドンオリンピック大会では、女子48kg級で銀メダルを獲得し、日本ウエイトリフティング界に28年ぶりのメダルをもたらしました。応援をしてくださった皆様に心より御礼申し上げます。

ロンドンオリンピックが終わり、リオデジャネイロオリンピックに向けてのスタートです。本協会では、ロンドンオリンピックの成果とそこまでの道程について総括し、より一層の高みをめざして力を注いでまいります。

つきましては、本協会の事業に対して多くの方々にご賛同をいただき、賛助会員としてご支援を賜りたく、ここにお願いを申し上げます。

記

平成23年度までは、単年度毎の加入という手続きをとっておりましたが、一般社団法人へ移行したことにより、新定款（入会承認された後は、年を越えて資格が継続されます）に基づく手続きが必要になります。

手続き方法は次のとおりです。

① 入会を希望される方は、別紙「賛助会員入会申込書」に必要事項を記入し押印の上、郵送して下さい。

「賛助会申し込み書」は本協会ホームページからダウンロードすることもできます。

② その後、会費の請求を致しますので、速やかにお振り込みくださいようお願い致します。

なお、賛助会員の資格は自動継続となりますので、来年度以降は4月に会員の請求を致します。

③ 退会したい場合は、「賛助会員退会届」を提出して下さい。

「賛助会員退会届」は本協会に電話又はファックスでお知らせ下さい。本協会ホームページからダウンロードすることもできます。

(一社) 日本ウエイトリフティング協会

所在地 〒150-0805 東京都渋谷区神南1-1-1

電話 03-3481-2359

FAX 03-3481-2354

ホームページ <http://www.j-w-a.or.jp/>

平成 年 月 日

一般社団法人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

一般社団法人日本ウェイトリフティング協会定款第6条第2号の定めにより、この法人の事業に賛同し、その事業を推進するために、下記のとおり賛助会員として入会を申し込みます。

記

団体の場合	団体名	印
	口数	口 円
	代表者名等	代表者名（役職） 担当者名（部署）
	住所	〒 TEL
個人の場合	氏名	印
	口数	口 円
	住所	〒 TEL e-mail FAX
	職業	
	勤務先住所	〒 TEL
備考		

平成 年 月 日

一般社団法人日本ウェイトリフティング協会
会長様

贊助会員退会届

一般社団法人日本ウェイトリフティング協会定款第9条の定めにより、この法人の贊助会員を退会したいのでお届けいたします。

記

団体名又は個人名	印
退会年月日	
退会理由	
備考	

KANEKA

還元型 コエンザイムQ10

社団法人日本ウェイトリフティング協会を
カネカは応援しています。



酸化型 CoQ10



還元型 CoQ10

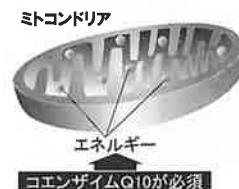
スポーツ選手にとって必要なのは持久力と疲労回復力！
そのためには細胞での“エネルギー産生”がもっとも大切。
「還元型コエンザイムQ10」はその働きをサポートします！

• 還元型コエンザイムQ10の作用機序・

ポイント
1

元気のもとであるエネルギーを作ります。

「コエンザイムQ10」は生きるために必要なエネルギー生産に必須の成分です（エネルギー産生作用といいます）
⇒「コエンザイムQ10」がないと、60兆個の細胞の中のエネルギー生産工場「ミトコンドリア」がはたらかず、エネルギーを産み出すことができません。

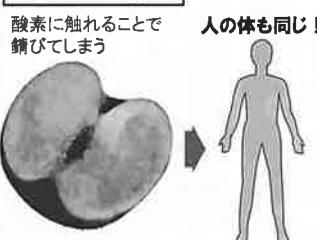


ポイント
2

老いの原因である体のさびを防ぎます。

「還元型コエンザイムQ10」は活性酸素により体が錆びるのを防ぎます（抗酸化作用といいます）⇒さまざまな酸化ストレス・病気から身体を守り、健康と元気を長く維持するはたらきがあります。

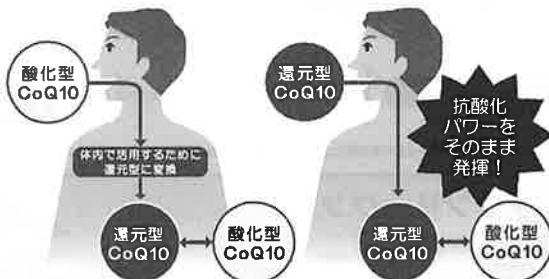
りんごの酸化



ポイント
3

もともと身体の中で作られるのは 「還元型コエンザイムQ10」だけ！

コエンザイムQ10には「酸化型」と「還元型」との2種類があります。
エネルギーをつくるときは「酸化型」⇒「還元型」のサイクル反応を繰り返しながら活躍します。還元型が増えるとこのサイクル反応がより効率よく回ります。⇒摂取するには身体の中に多いパワーアップした「還元型コエンザイムQ10」と同じ成分であるのが望ましいでしょう。



ポイント
4

「加齢」や「ストレス」「激しい運動」により不足します！

- ①加齢・ストレス・激しい運動により「還元型コエンザイムQ10」の量は減少します！
- ②加齢・ストレス・激しい運動により「酸化型」⇒「還元型」転換力は衰えます。
⇒だから「還元型コエンザイムQ10」の補充がおすすめです。

「還元型コエンザイムQ10」はカネカが独自に開発した素材。
トップアスリートの皆さんに愛用されています！

株式会社カネカ QOL事業部

大阪本社 〒530-8288 大阪市北区中之島 3-2-4
東京本社 〒107-6025 東京都港区赤坂 1-12-32

TEL: 06-6226-5403

TEL: 03-5574-8112

Website: <http://www.kanekaqh.jp/>



伊豆・奥下田



www.takinogawa.net



觀音溫泉

合宿プラン

お問い合わせは

伊豆奥下田 飲泉・自家源泉かけ流しの宿

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!



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。



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

スポーツ生理学の面からも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。

硬度 0.7

硬度0.7の超軟水

飲泉の中ではきわめて稀な超
軟水。まろやかで、くせのないお
いしさでお茶や料理用の水とし
ても使われています。

シリカ SiO_2 54 mg
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

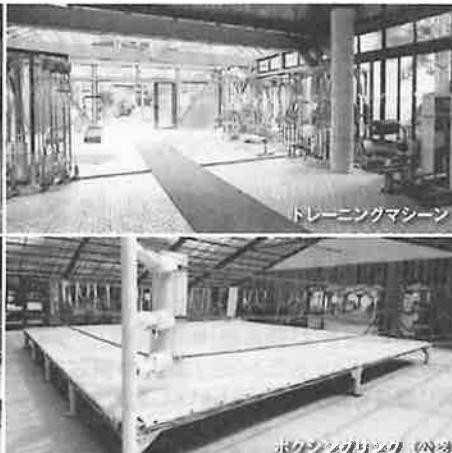


飲む温泉
觀音溫泉



身体に
やさしい
バネ構造

体育館フロア
(W22m×D44m×H7m)



トレーニングマシーン



サーキットライディングコーナー



ボクシンググリーン (公認) リング (公認) サンドバッグ 2袋

◆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
た駄道など

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

競技用壇 (175 cm × 90 cm): 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

◆ウェイトリフティングエリア

ウェイトリフティング・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



觀音溫泉

オーライ クヨ
0120-01-9994

東京案内所 〒153-0043 東京都目黒区東山2-10-8 国03-3794-2611(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

* オンリーワン!
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!

やー やー こ こ に い く
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



地球に思いやり企業 Takinogawa Group



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 〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成 12300

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

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

記号説明

新記録

WR : 世界新記録 (new World Record)

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

AR : アジア新記録 (new Asian Record)

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

NR : 日本新録 (new Japan National Record)

JNR : 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)

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

AS : アジアタイ記録 (Asian Record Same)

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

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

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

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.114

(一社)日本ウェイトリフティング協会会報

発行日 平成25年3月

発行者 (一社)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 岡本 実 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

UESAKA PRODUCTS NEW ITEMS 新製品



15:00

選手用タイマー 2台

ウォームアップ用表示器 1台



ジュリーモニター1台



レフェリーボックス 3台

ダウンライト 1台



コンソールボックス 1台



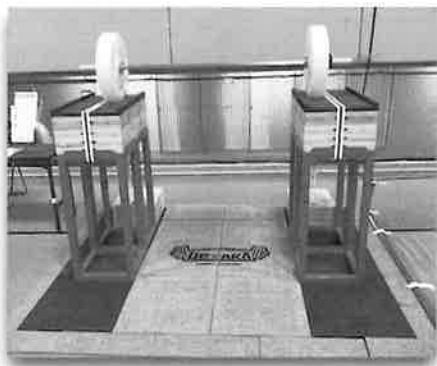
■ 特徴

- 1 : 接続はすべてイーサネットケーブルを利用、簡単なセットアップを実現しました。
- 2 : ウォームアップルーム用表示器を追加しました。
- 3 : 大型表示で 視認性が向上しました。
- 4 : エクセルデータの読み込みが可能になりました。

アテンプトボード WG-183T ¥3,360,000 (セット) (本体価格 ¥3,200,000)

セット内容：本体表示器(1台) コンソールボックス (1台)、タイマー (2台)、ウォームアップ用表示器 (1台)、レフェリーボックス (3台)、ジュリーBOX (1台)、ダウンライト (1台)

ジャークボックス



ジャークボックスはお手持ちのセカンドブルラックを利用して プッシュプレスの練習にお使いいただくための補助台です。4個または6個 (WG-360E ロング) のボックスと2組または3組 (WG-360E ロング) のセカンドブルラックを組立ててお使いいただけます。

(注) 単体では機能しません。
弊社製セカンドブルラック (別売) が必要です。

ジャークボックス (ボックス4個使用) **WG-360C** (組) ¥142,000 (税込)

ジャークボックスロング(ボックス6個使用) **WG-360D** (組) ¥262,500 (税込)

セカンドブルラック 6段式 **WG-360A** (組) ¥138,600 (税込)

サイズ(1個あたり) : W450 x D400 x H900

重量(1個あたり) : 15Kg

固定用ベルト付き

お問合せは



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



ミズノは、ロンドンオリンピック
日本代表選手団を応援します。

日の丸を胸に