

## 第1回 Weightlifting, Weight liftingの違い?!

ウエイトリフティングは第1回の近代オリンピック（1896年）から採用された歴史ある競技です。ただし、最初は体操競技の一種として行われていたそうです。国際ウエイトリフティング連盟 IWF の創立は1905年、日本協会は1936年です。オリンピック競技として1920年アントワープ大会から毎回実施されていますが、女子競技が始まったのは80年後の2000年シドニー大会からです。

さて、オリンピック種目として発展してきたウエイトリフティング競技の英語表記は Weightlifting ですが、Weight lifting や Weight Lifting という記載を目にしたことはありませんか？

この違いは weightlifting という一語か、weight と lifting の間にスペースがあり、二語で表されているということですが、意味が異なってきます。weight lifting のように二語で表記すると、単に重量物を持ち上げる行為、バーベルやダンベルを挙上する運動という意味になります。体力向上、ダイエット、健康増進など様々な用途において重量（weight）を持ち上げる（lifting）一般的運動を表す用語です。オリンピック種目であるウエイトリフティング競技は Weightlifting と一語であり、明確に区別する必要があります。欧米でも Olympic Weightlifting のようにオリンピック競技であることを取って表記することもあり、一般においては混同されやすい語であることが覗えます。

この他、トレーニングに関する用語にはウエイトトレーニング、筋力トレーニング、ストレングストレーニングなど、様々な〇〇トレーニングが巷には溢れています。厳密にことばを定義する医・科学研究の世界では、何らかの“抵抗”を利用して身体の機能向上を図るこれらを総称する意味で「レジスタンストレーニング」という用語が定着しています。

### Reference

1. <https://olympics.com/en/sports/weightlifting/>
2. <https://www.olympedia.org/editions/1/sports/WLF>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=quCLHrJWSww>
4. <https://usopm.org/hall-of-fame/weightlifting/>
5. 金久博昭（1993）用語解説レジスタンストレーニングとウエイトトレーニング．トレーニング科学，5(2):99.

日本ウエイトリフティング協会国際委員会  
委員長 岡田純一