

## 千葉県におけるウェイトリフティング競技の普及について

千葉県立市川昂高等学校

新 後 はるか

## 1. はじめに

千葉県の高等学校では、ウエイトリフティング部として活動している学校は3校しかなく、加入している人数も他県と比べると少ない。マイナースポーツではあるが、近年オリンピック競技において、三宅宏実選手（いちごグループ）や八木かなえ選手（ALSOK）の活躍が目立ちメディアなどへの出演も多くなっている。本県からも安藤美希子選手（FA コンサルティング）や松本潮霞選手（ALSOK）の二選手がリオデジャネイロオリンピックに出場している。しかしメディア等の露出もありながら、本県のウエイトリフティング人口の増加には繋がっていない状況である。今後のウエイトリフティングの発展も考え、高校生やジュニア層への効果的な競技の普及や、部員の確保について研究を行った。

## 2. 千葉県ウエイトリフティングの現状

### （1）近年の競技成績

#### ① 平成30年度 国民体育大会（入賞のもの）

皇后杯 2位

成年男子 53kg 級 スナッチ競技 優勝

女子 58kg 級 スナッチ競技・C&J（クリーン＆ジャーク） 優勝

女子 63kg 級 スナッチ競技・C&J 競技 優勝

少年男子 77kg 級 スナッチ競技 6位 C&J 競技 3位

少年男子 85kg 級 スナッチ競技 3位

#### ② 平成30年度 全国高校総体ウエイトリフティング大会（インターハイ）

男子 77kg 級 C&J 競技 2位 トータル 6位

#### ③ リオデジャネイロオリンピック

女子 53kg 級 安藤美希子選手 出場

女子 64kg 級 松本潮霞選手 出場

成年男子・女子ともに国内トップクラスの選手が所属しているが、高校生の活躍をみると個人入賞は数名いるが、学校対抗（団体戦）においては、上位には男女ともに入賞していない。その背景としては、各校での活動人数が少なく、団体戦としての人数（男子インターハイでは1校9名以内、女子の全国大会では1校8名以内）が少ないことがあげられる。

### （2）千葉県高校生のウエイトリフティング部加入状況

【表1】千葉県高校生ウエイトリフティング部加入人数

年度	男子部員人数（名）	女子部員人数（名）	合計人数（名）
平成25年	24	0	24
平成26年	25	1	26
平成27年	29	4	33
平成28年	27	4	31
平成29年	22	5	27
平成30年	18	7	25

【表1】について、男子の人数の減少傾向がみられるが、女子については増加傾向がみられた。平成26年度以降の女子部員が増えた理由のひとつとして、平成24年に行われたロンドンオリンピックにおいて三宅宏実選手（いちごグループ）が銀メダルを獲得し、それ以降メディアに取り上げられたことが女子選手の増加に繋がったと考える。

千葉県内で部活動として活動している学校は県立松戸国際高校、県立八千代西高校、県立市川東高校の3校のみである。また、部活動を指導可能な専門的な知識を持つ教員が4名しかおらず、施設の問題と指導者不足の問題から千葉県の一部の高校でしか活動することができていない。そうしたことが、競技人口の増加に繋がらない理由と考えられる

### 3. 研究の方法

- ・現在の千葉県の状況を調査し、取り組むべき方向性を考察する。
- ・中学生や高校生へアンケート調査を行いウエイトリフティングの認識調査や意識調査を行う。
- ・アンケート調査を分析し有効な普及活動を考察する。
- ・実際に普及活動に取り組み、効果的であるか分析を行う。

### 4. 結果と考察

#### (1) 現状についての考察

現在の状況として先ほど述べたとおり、練習場所の問題・競技人口の少なさ・指導者不足の問題が挙げられる。練習場所の問題としては、ウエイトリフティングを行うために床の補強や振動を抑えるための大規模な工事をしなければならないことと、練習の器具については指定の器具（バーベルとディスク）が必要になり、とても高価で簡単に揃えることができない。したがって施設として利用できるのは、現在使用可能な3校を効率的・有効的に活用することを考える。そのために学校開放を行い、高校生以外の人も利用可能にすることが必要であるが、学校の許可や教育委員会への申し出が必要となる。

また、【表2】にある通り日本全体の状況と千葉県を比較した際、中学生・小学生の活動者が少ないという点がみられる。千葉県での中学生・小学生（以下ジュニア層）の活動は令和元年現在女子選手1名のみである。

このジュニア層をターゲットにし、ウエイトリフティングの普及活動を行えば、高校生での部活加入人数増加へ繋がると考える。

指導者不足の問題については、高校でウエイトリフティングの競技経験をした生徒が大学で競技を続けることは少なく、ウエイトリフティングから離れてしまうことが問題である。また高校で部活動を指導する場合は正教員が望ましく、教員免許を取得し教員にならなければならないことや、教員採用試験が壁となり、指導者として戻ってきてくれることが現実的に難し

【表2】国内役員・選手の登録状況

区分 年 度	役員 役員兼選手	選 手					合 計	
		一 般	大 学	高 校	中 学	小 学		
平成25年度	総数	1, 270	401	513	2, 043	111	25	4, 363
	男子	1, 186	378	440	1, 762	82	15	3, 863
	女子	84	23	73	281	29	11	501
平成26年度	総数	1, 267	426	492	2, 077	120	29	4, 411
	男子	1, 181	388	425	1, 762	79	16	3, 851
	女子	86	38	67	315	41	13	560
平成27年度	総数	1, 290	441	521	2, 116	147	39	4, 554
	男子	1, 197	395	446	1, 754	68	17	3, 877
	女子	93	46	75	362	79	22	677
平成28年度	総数	1, 288	494	549	2, 107	142	43	4, 623
	男子	1, 190	440	462	1, 737	81	27	3, 937
	女子	98	54	87	370	61	16	686
平成29年度	総数	1, 308	479	570	2, 178	154	59	4, 748
	男子	1, 207	427	473	1, 764	91	37	3, 999
	女子	101	52	97	414	63	22	749
平成30年度	総数	1, 295	506	608	2, 069	150	53	4, 681
	男子	1, 184	457	496	1, 622	87	33	3, 879
	女子	111	49	112	447	63	20	802

い状況にある。しかし、ここ数年は大学でウエイトリフティングを続けてくれる生徒も多少増えたため、数年後に指導者が増えることを期待する。大学でも競技を続け、さらに教員・指導者として戻ってきてくれる活動も併せて行う必要がある。

## (2) アンケート調査についての考察

- ① 中学生対象アンケート（回答数：115名 男子45名 女子70名）

※ウエイトリフティング部がある高校の学校説明会にて実施

- Q1 ウエイトリフティングを知っていますか

知っている・・・87名（男：35名 女：52名）

知らない・・・28名（男：10名 女：18名）

- Q2 ウエイトリフティングを見たことがありますか

見たことがある・・・87名（男：35名 女：52名）（媒体：テレビ・学校での講演会）

見たことがない・・・28名（男：10名 女：18名）

- Q3 ウエイトリフティングのルールを知っていますか

知っている・・・2名（男：1名 女：1名）

知らない・・・113名（男：44名 女：69名）

- Q4 ウエイトリフティングを見てみたいと思いますか

見てみたい・・・75名（男：25名 女：50名）

見たくない・・・0名

どちらでもない・・・40名（男：20名 女：20名）

- Q5 ウエイトリフティングをやってみたいと思いますか

やってみたい・・・26名（男：11名 女：15名）

やりたくない・・・12名（男：6名 女：6名）

どちらでもない・・・77名（男：28名 女：49名）

<理由>やつてみたい・・・面白そう、かっこいい、オリンピック競技だから

やつてみたくない・・・危ない、ルールを知らない、きつそう

- Q6 一日競技体験会があれば参加してみたいですか

やってみたい・・・24名（男：5名 女：19名）

やりたくない・・・8名（男：6名 女：2名）

どちらでもない・・・83名（男：34名 女：49名）

- Q7 ウエイトリフティングはどのようなイメージですか（自由記述）

力持ち／筋肉がすごい／強そう／マッチョ／かっこいい／できたら楽しそう

アンケート調査より、ウエイトリフティングを知っている人数は約75%を占めており、そのほとんどがテレビのニュースや競技会であった。やはり近年のメディアへの露出が効果をあげていると考える。

しかしルールに関しては、ほとんどが“知らない”を選択していた。身近にルールを伝える媒体がないためである。サッカーやバスケットボールなどのメジャースポーツは、学校体育によりルールを理解するが、ウエイトリフティングのルールを教えることはほぼない。そして、Q5の自由記述にもあるが、ルールを知らないため競技を始めるまでにはいかないことが分かる。

また、一日競技体験会への参加希望は24名の中学生が“やってみたい”を選択してくれた。“どちらでもない”的選択が大半を占めるが、その中学生も取り込めることができれば、多くの生徒が体験会に参加することも可能であると考える。

Q7の質問では、プラスの意見とマイナスの意見に分けることができる。書かれている意見にはやはりマイナスの意見である「危ない」「骨が折れる」「体が大きくなる」など実際の競技とはかけ離れるイメージについていることが分かる。

## ② ウエイトリフティング部部員対象アンケート

※松戸国際高校・八千代西高校・市川昂高校ウエイトリフティング部部員へ調査（令和元年度）

対象数：30名（男：19名 女：6名 マネージャー：5名）

Q1 高校入学前にウエイトリフティングを知っていましたか

知っていた・・・19名（男：12名 女7名）

知らなかった・・・11名（男：7名 女4名）

媒体：テレビ（14名） インターネット（1名） 親（1名） 新聞（1名） 友達（2名）

Q2 なぜ高校でウエイトリフティングを始めたのですか（自由記述）

顧問の先生からの勧誘／先輩からの勧誘／体験をしたら面白かった／珍しかったから  
友達が入ったから／筋肉をつけるため

Q3 ウエイトリフティングの楽しさ・面白さを教えてください

練習の成果が顕著に表れること／記録を更新することが嬉しい／成長が数値に表れる  
達成感を感じられる／筋肉がつく／みんなに褒められる

Q4 ウエイトリフティングを広めるためにどのようなことをすれば良いと思いますか

小中学校で実演をする／SNSで情報を発信する／活動する場所を増やす／イベントを行う  
安全であることをアピールする／偏見をなくす／強くなって注目を集める／ルールを簡単にする

実際に活動している生徒から以上のことご回答された。  
やはり高校に入ってから知る生徒も少なくなく、各学校での宣伝活動が入部のきっかけとなることが多い。しかし、高校1年生から始めて、ウエイトリフティングの楽しさである「成功体験」と「成長」が数値になって分かることが魅力であることも分かる。生徒自身も考えるように、やはり普及活動では「体験する機会を作ること」、「正しい知識や安全性を伝えること」が多くの人々に普及するために必要なことだと考える。



以上のことから、効果的な普及方法として次を挙げる。

- 学校説明会や中学生に向けての体験会を開催する。
- 地域の祭りや催しに参加し、ウエイトリフティングの楽しさを伝える。
- 誰でも参加できる大会の設立
- クラブチームの設立

### (3) 取り組みについて

#### ① 学校説明にて体験会

夏休みに2回開催される中学生一日体験入学において、体験ブースを作成した。日本代表チームの写真や、簡単なルール説明、試合の様子の動画を流したり、実際にバーベルを持ち上げる体験もできるように準備をした。

実際に体験した生徒からは「意外と軽い」「挙がったことが嬉しい」等の声が聞かれた。

「動画を見ている様子」



「部員による体験の補助」



#### ② 地域のフェスティバルへの参加

千葉県八千代市が行っている「緑が丘ローズ・ハーツ・ふれあいフェスタ」へ参加し、ステージ発表にてウエイトリフティングの紹介を行い、参加をした地域の方々にも体験をしてもらった。

#### ③ 新しい大会の設立

2018年に千葉県ウエイトリフティング協会に協力をしていただき、「誰でも参加ができる。ウエイトリフティングを知ってもらおう」をコンセプトに新しい大会を設立した。

初心者の部・競技の部・マスターズの部の3つのカテゴリーに分け、小学生からマスターズの方々まで参加できるようにした。ただし、公式な大会ではないため記録は公認されない。初心者の部に関しては、必ずしもウエイトリフティング競技の“スナッチ競技”や“クリーン＆ジャーク競技”ではなく、ベンチプレスやスクワットなど誰でも簡単にできる種目を準備した。また、イベント性を高めるため通常の試合ではなくマイクパフォーマンスや、音楽を使用したりして、選手を巻き込み楽しめる内容を行った。

実際には千葉県のみではなく埼玉県など他県の選手の参加や中学生的な参加がみられた。しかし、1回目の大会であったため、小学校や中学校のウエイトリフティング未経験者の参加はなかった。

今後の課題として、小学校や中学校への呼びかけや、宣伝方法を考える必要がある。

平成30年度第1回  
千葉県ウエイトリフティング競技  
選手権大会

日時：平成30年9月23日(日)  
会場：千葉県立松戸国際高等学校  
競技：①競技の部  
②マスターズの部  
③初心者の部  
※登録必要なし、他県の方も参加可能！  
保険加入は各自でお願いします

申し込み：千葉県ウエイトリフティング協会ホームページにて要項をダウンロードしてください

平成30年8月24日(金)由入締切

A promotional poster for the "1st Annual Chiba Prefecture Weightlifting Competition". The poster features the title in large, bold, serif font at the top. Below the title, it lists the date (September 23, 2018), location (Chiba Prefectural Matsudo International High School), and competition categories (① Competition Category, ② Masters Category, ③ Beginner Category). It also notes that registration is not required and that insurance is optional. At the bottom, there is a small image showing people lifting weights and the text "平成30年8月24日(金)由入締切" (Registration deadline: August 24, 2018, Friday).

#### ④ クラブチームの設立

2015年に「ちば WL ジュニアチーム」を設立した。現在は中学3年生の女子生徒1名が活動中である。現在までにこのクラブチームで活動をし、高校でもウエイトリフティングを続けている選手は1名のみである。実際の活動成果としては、毎年夏に行われる全国中学生ウエイトリフティング選手権大会に向けて練習を行っている。今までの結果は以下のとおりである。

- ・2016年・2017年全国大会出場（2017年においては4位入賞）

※現在高校2年生（H30全国高校選抜大会6位入賞・R元全国高校女子大会7位入賞）

- ・2018年・2019年全国大会出場

※現在中学3年生

#### （4）まとめ（課題や今後の取り組みについて）

取り組みの課題として3つ挙げることができる。一つ目の課題は加入数を増やすことである。先に述べた【表2】にあるように、最近の動きとしては小学生・中学生の登録者数が増えている。またそれにともない高校生の全国大会を見てみると、中学生の時期から競技を始めた選手の入賞が目立っている状況である。ジュニア層への普及活動を行うことにより、活動人数の増加や競技力の向上に繋がり、県内のウエイトリフティングの認知度や期待度が増えると考える。

課題の2つ目として、宣伝方法である。現在は、千葉県ウエイトリフティング協会のホームページと、Facebookでの活動報告や加入のお願いをしている状況である。また、中学校の運動部活動の顧問の先生方にお願ひをして、体験会やトレーニング講習会の開催を予定している。

課題の3つ目は、指導者不足である。現在は千葉県内において専門的な知識をもって指導ができる者が少ない。また、活動場所を考えると必然的に高校の教員に任せられることが多い。しかし所属している高校の部活動もあり、その他の校務もあるため積極的にジュニア層へのアプローチをすることができない状況である。

効果的な普及活動として、取り組んだ内容は2017年より活動をした内容のため、大幅な改善は見られないが、令和元年度の部活動加入者が平成30年度に比べると、本校では3名から7名の増加、松戸国際高校についても3名から11名の増加がみられた。今後活動をしていくことによりウエイトリフティングの認知度が上がれば、始めるきっかけ作りができると考える。

持続可能な運動部活動として、安全問題はもちろんだが、人がいないことには続けようがない。ジュニア層に焦点を当て、普及活動の取り組みを行い高校運動部活動の活性化に繋げる必要がある。

今後も、様々な普及活動に取り組むとともに、さらなる競技力の向上を目指して、ウエイトリフティング競技の活性化に尽力していきたいと考える。

#### 参考資料

【表2】役員・選手の登録状況日本ウエイトリフティング協会 令和元年度総会資料