

【ウェイトリフティング競技における競技力の向上と課題】

～ジュニア層の拡大と技術指導・指導者の育成～

大阪産業大学附属高等学校

近 藤 逸 生

1. はじめに

どのスポーツにおいても競技力は競技人口によって押し上げられる。競技人口の減少は、競技力低下に直結する。ましてや小・中学校において馴染みのないスポーツでは、新入生の勧誘が最大の課題であり、その次にゼロから全国レベルに育成するという大仕事が続いている。このような状況では世界と互角に戦える選手を継続して輩出することは至難の業である。タレントを備えた生徒が入部してくるのは稀な事で、『宝くじ』に当選するようなものである。しかし宝くじ当選を待っていても前へは進まない。事実上2年間で全国上位層選手に肩を並べるテクニック・フィジカル・メンタルをどう身に着けるか…指導者としてこれはなかなか大変なことである。

技術力の向上はもちろんのことであるが、これからは他競技並みにジュニア・ユース層を拡大しないことには競技力の向上、ひいては世界における日本の競技力の向上はないだろう。

今回は日本の現状と競技力向上について、ジュニア・ユース層拡大と技術力向上の両面での課題や取り組みについて考察してみることにする。

2. ウェイトリフティング競技とは

オリンピックイヤーになるとメディアで取り上げられる機会が増え、なんとなく認知されてはいると思う。しかし、大部分の人は“力で挙げる…力持ち決定戦”と思っているのではないだろうか？

古くは重量挙げ五輪史上初めて兄弟同時表彰台を成し遂げた三宅義信・義行兄弟、そしてロンドン・リオ2大会連続でメダルを獲得し、女子に初のメダルをもたらした三宅義行選手の娘である三宅宏美選手、「美しすぎるリフター」で一躍有名になった八木かなえ選手などは記憶に新しい。

(1) ルール

ウェイトリフティングとは「スナッチ競技」と「クリーン&ジャーク競技」の2種目を行い、それぞれのベスト記録のトータルで争う競技である。先にスナッチ競技を各選手3回ずつ行い、スナッチ競技終了後にクリーン&ジャーク競技（以降ジャークと呼ぶ）を3回ずつ行う。各選手はスナッチとジャーク競技それぞれのスタート重量を、競技開始2時間前に行われる検量時に申告する。昨年度までは同記録の場合は体重が軽い選手の方が順位で上回るルールであったが、一般の観客が見ていて解りづらいという観点から、世界ルールが変更された。今年度からは体重差は問わず、先に成功させた選手が勝つという方式に変更された。試合での駆け引きが大きく様変わりしたため、新ルールの下での経験値を積んでいくことが各指導者の今後の課題である。

プラットフォーム（4m×4m）と言われる競技場は一カ所のみだが、試合会場設営が大変な競技である。

(2) 競技

① スナッチ

スナッチ競技は床に置いたバーベルを一気に頭上に引き上げる競技である。そのため、バーベルを持つ手幅は広くなる。

② クリーン&ジャーク

床に置いたバーベルを一気に肩まで引き上げるクリーン動作と、両足の反動を使って一気に頭上にさし挙げるジャーク動作のことを言う。

クリーン動作の手幅はスナッチとは異なり、肩幅程度の広さに握る。



スナッチ、ジャーク共にパワー・技術・スピード・バランス・柔軟性といった、スポーツに必要な全要素が瞬時に求められる競技である。



(3) 階級

男子 8 階級、女子 7 階級であるが、日本の場合高校生に限り、53kg 級が設けられている。

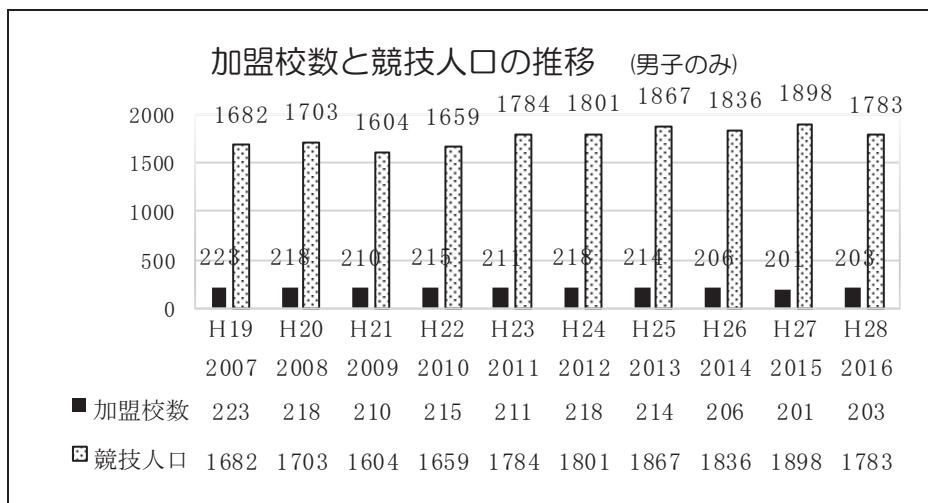
ジュニア・シニアの階級一覧

男子 (8 階級)	56kg 級	62kg 級	69kg 級	77kg 級	85kg 級	94kg 級	105kg 級	+105kg 級
女子 (8 階級)	48kg 級	53kg 級	58kg 級	63kg 級	69kg 級	75kg 級	90kg 級	+90kg 級

3. 競技人口の推移

平成 19 年度から 28 年度までの男子の 10 年間の推移を追ってみた。

多少の増減はあるものの、近年は約 1800 人程度で安定している。加盟校はやや減少傾向にある。



(全国高体連 HP 加盟登録数調査より)

4. 日本と世界の差 ～日本のウェイトリフティングの現状～

オリンピック過去 5 大会の成績

(エンタメデータ&ランキング 夏季オリンピックより)

男子オリンピック成績			女子オリンピック成績 (シドニーから正式競技)		
2016	リオデジャネイロ	4 位/ 11 位/12 位	2016	リオデジャネイロ	●銅メダル/6 位/5 位/9 位
2012	ロンドン	13 位	2012	ロンドン	●銀メダル/6 位/12 位/9 位
2008	北京	9 位/11 位/13 位	2008	北京	6 位/8 位/8 位
2004	アテネ	失格/11 位/12 位	2004	アテネ	9 位
2000	シドニー	6 位/11 位/13 位/15 位	2000	シドニー	6 位/7 位/失格

1984 年のロサンゼルスオリンピックで砂岡良治選手、小高正宏選手が銅メダルを獲得して以来、32 年間メダルから遠のいている。

こうした現状を打破するためには技術面での競技力向上だけではもはや太刀打ち出来ない。そこで他競技同様小学校から競技に触れる機会を増やし、小・中学生の競技人口を増加し、世界と対等に戦ってメダルを獲得

している他競技のレベルまで年齢・人口共に裾野を広げることが急務であり、競技力向上における大きな課題となっている。

5. ジュニア・ユース層拡大と指導の取り組み

上記の状況を打開すべく、近年小・中学生にもウエイトリフティングを知ってもらい、ジュニア・ユース層を増やす動きが都道府県単位で活発になってきた。その結果、ウエイトリフティング部を擁する中学校が少しずつではあるが増加し、全国中学校ウエイトリフティング選手権大会の参加者も増加した。そして同大会の成績上位者が高校全国大会においてもリードするようになってきた。

『若年層人口の増加が世界に通用する選手を生み出す＝競技力の向上』という流れが少しずつ東京五輪に向かって進んできた。

(1) 日本協会による一貫した技術指導の推進

NTC（味の素ナショナルトレーニングセンター）の完成後はNTCを拠点とし、中学生・高校生の優秀選手を召集し、一貫した技術指導が行われるようになった。中学3年生・高校1年生優秀選手合宿・ジュニアエリート研修合宿と呼ばれるものがある。

①【ジュニアエリート研修合宿】

NTCにおいて年末に5泊6日で行われる。
他の競技のトップアスリートも集うナショナルトレーニングセンターで行うことにより、エリート意識を高めることも狙いである。この合宿ではナショナル・トレーニング・システムを推進することが第一目標に掲げられている。

②【ナショナル・トレーニング・システム】（以下抜粋）

〈長期的計画〉

オリンピックを1単位として、強化についての評価と課題設定を繰り返しながら長期的な展望で強化を推進していかなければならない。

- 1) 一貫指導体制の確立による指導者育成プログラムの全国指導者への周知徹底
- 2) コーチセミナーの開催。
- 3) 競技間連携プロジェクトの推進。
- 4) 地方指導者の育成と協力依頼。
- 5) 全国を6ブロックに区分けし、競技者の発掘と普及、強化の推進。
- 6) 大会及びトレーニング拠点の整備。
- 7) 世界の情報の収集と伝達を早くする。
- 8) 競技者が安心して競技に専念できる環境の整備。

〈ナショナル・トレーニング・システムの推進〉

対象者と所属

	段 階	対 象 者
1	Development B	小学生
2	Development A	中学生
3	Junior. Youth	高校1年生
4	Junior. Elite	高校2・3年生
5	Junior. Superiority	高校～大学2年生
6	National B	大学・社会人
7	National	大学・社会人



〈目標〉

世界記録の達成率を現在の平均85%から90%を超え世界の強豪国入りを果たし、ベスト10入りを果たす。

1) 短期的展望

一年一年の目標設定をし、大会での目標記録の実現と世界選手権大会での上位進出を目指す。

(目標設定…到達ラインの設定により、選手のランク設定の明確化)

2) 中期的展望

オリンピックからオリンピックまでの期間を対象として、オリンピックでの活躍を期し、オリンピック後、小学生からナショナルまでの評価と次の段階の課題を設定し、その実現に向けて努力をする。 など

〈会場・対象者〉

Jr. Youth (ジュニア・ユース)	
ブロック	九州/中四国/近畿/北信越・東海/関東/東北・北海道
導者数	各地区5名 計30名
競技者数	男女を問わず6ブロックは10名ずつとする。
対象	原則高校1年生。但し中学生も選考可
Jr. Elite (ジュニア・エリート)	
全国	男女別で実施
指導者数	男女6名ずつ 計12名
競技者数	男子18名 女子16名
対象	原則として高校2～3年生

〈発育発達に応じた競技力向上プログラム〉

Development A.B (10歳～15歳)
①基礎体力の向上・全身の体力づくり (特に敏捷性・柔軟性の獲得)
②基本技術の獲得 スナッチ/クリーン&ジャーク/補強トレーニング/最終姿勢の獲得/採点制競技会/ルールの学習
③スポーツから学べることの理解と魅力を伝える。そしてウエイトリフティング競技の魅力を伝える。
④指導の観点 全てのスポーツの基礎となる多様な動きの指導 / 基礎的技術から専門的技術の指導 2～3種目のスポーツの実施 / トレーニングの基礎的理解を深めさせる。 専門種目を好きにさせる指導 / 性差を考慮した指導
Junior Youth—Elite—Superiority (16歳～20歳)
①体格・体力の充実 身体能力が最高の状態にする。(パワー・スピード) / 多面的なトレーニングの実施・筋力の充実
②専門的技術の習得 競技2種目のフォーム完成を目指す・補強トレーニングの強化 / 戦術の学習と理解/メンタルトレーニング
③指導の観点 競技者を個人として確立を目指す指導 / 競技者が自らテーマを持って解決していく指導。 常に世界に視野を広げた目標設定とその指導 / 競技2種目のフォーム完成を目指した多面的な指導。 競技者としての自覚と自己分析能力の育成

(2) 指導者の育成 ～指導者研修会の実施～

若年層人口の増加を目指すと同時に、全国指導者研修会等を通して全国の指導者に効果的な練習メニューを普及させ、指導者のスキルアップを図る取り組みが行われている。また、毎年日本協会から指導教本が発行され、全都道府県協会を通し、高校・大学の指導者に配布されている。

(3) 現場の課題

- 1) ウエイトリフティング教室の場所の確保 → 各高校の練習場では広さに問題がある場合も。
- 2) 誰が主体となって指導するか? → 指導者の確保。
- 3) 器具の確保 → 各府県や高校で余った器具が都合よくあるわけではない。
- 4) 広報活動 → 地域住民への浸透。

6. 競技力向上のためのトレーニングメニュー

トレーニングメニューは主にウエイトリフティング種目・補強種目トレーニング・その他フィジカルトレーニングの3つに大別される。

(1) ウエイトリフティング種目

スナッチ 23 種類、ジャーク 27 種類あり、高等学校の練習では主に以下の内容で組まれることが多い。

スナッチ : Snatch / Hi-Snatch / Power Snatch / Snatch-Hi-Pull / Snatch Dead Lift / Balance Snatch / Box Snatch

ジャーク : C&Jerk / Hi-Clean&Jerk / Hang-Hi-Clean / Clean Dead Lift / Rack Jerk / Push Jerk / Box-Clean

(2) 補強種目トレーニング

Squat 種目 : Squat / Front Squat / Jumping Squat / Harverd Step

Press 種目 : Military Press / Wide Back Press / Front Squat & Press / Push Press

Weight-Training 種目 : Two Hands Curl / Up-Right Rowing / Wrist Curl

Good Morning Exercise / Bent Over

競技レベルやキャリア、試合前調整時期等によってパーセンテージや本数を変える。

(MAX の 90% を 2×3 セット / 80% を 3×5 セット / 70% を 5×7 セット / 3RM×5 / 5RM×5 など)

ウエイトリフティング種目メニューをこなす場合に大切なことは、漠然とセット数をこなすのではなく、実際の試合でいざ自己新記録を狙う時、つまり自身の能力を超えた記録に挑戦する時に、自身の悪い癖が僅かでも出ないように、高い意識を持って行うことが大切である。僅かな狂いで失敗すると勝負に敗れてしまうという意識を持つことだ。

また、補強種目トレーニングにあつては、単なる筋力・脚力強化と考えて漠然と練習し、『補助練習のための練習』になってしまうことのないように気を付けること。いかなる状況でもバランス、姿勢を崩さないための種目練習の一部と位置づけてやるかやらないかが大きな差になって表れる。そのため、補強種目トレーニングであっても『正しい姿勢』が最優先されるべきである。正しいスクワット姿勢を身に付けるために椅子を用いた姿勢の矯正などもある。

また、セットの組み方としては、本数を意識したセット数、最大反復 RM でセットを組むなど目的によって組み方を変えてみる大切である。

※ RM (レベティション・マキシマム : 限界回数または最大反復 = 重量や負荷を 1 回のみ持ち上げることができるとか、連続で 5 回だけしか持ち上がらないとかいう回数を、RM という。例えば、スクワットで、100kg の重量を連続 5 回、どうにかできたという場合、100kg が 5RM ということになる。)

(3) からだの柔軟性や体幹、腸腰筋（大腰筋＋腸骨筋）を鍛えるトレーニング

上記（１）（２）がメニューの柱になるが、柔軟性を付け、体幹、腸腰筋を鍛えるトレーニングも欠かせない要素である。

相撲の四股・摺足は股関節の柔軟性を高めるために、また、柔道の練習で用いられる綱登りなどは体幹作りに非常に有効である。

腸腰筋（大腰筋＋腸骨筋）はウエイトリフティングのみならず、全てのスポーツにとって非常に重要なインナーマッスルであることが昨今取り上げられるようになった。

7. スポーツ選手の競技力向上の視点から見たウエイトリフティング

ウエイトリフティングの練習メニューは瞬発力を必要とするスポーツの筋力トレーニングへの応用や、筋力バランスの矯正にも非常に有効である。

例えばハンマー投げの室伏広治選手はスナッチを練習に取り入れ、ハンマー投げに必要な瞬発力・バランス・体幹の強化に取り組んだ。スピードスケートの橋本聖子選手は筋力の左右のバランスの崩れの矯正にクリーンを取り入れ克服した。バックスクワットは様々なスポーツの脚力強化（特にハムストリング）に取り入れられている。スピードスケートの金メダリスト清水宏保選手は MAX270kg であったと記憶している。また、脚力強化と同時に下半身の筋力バランスを維持する効果も大きい。

94kg 級トータル日本記録保持者の平岡勇輝選手は徒手医療協会のインタビューの中で次のように答えている。『全競技の日本代表が NTC でスポーツテストを行うと、0-30m 走ではウエイトリフティングの選手がダントツで一番である。水泳、特にバタフライの選手の記録が一気に伸び、バスケの選手では切り返しの瞬発力、ジャンプ力が向上しました…。』ウエイトリフティングによる運動能力の開発を提言し、瞬時に 0 から 100 の力を発揮できる強さが身につくと強調している。ウエイトリフティングの持つ可能性について興味深いインタビューが掲載されているので是非徒手医療協会の HP をご参照頂きたい。

最近アメリカではクロスフィットと呼ばれる新しいスポーツ競技が流行し、そこからウエイトリフティングに人口が流入している影響か、急速に競技レベルが上がっている。日本にもこういった流れが生じることを期待している。

8. まとめ

第 1 回男子中学生選手権が開催されて 30 年が経ち、この 10 年ほどでようやくユース・ジュニア層の普及、育成プログラムが組織化され実施されるようになった。このような流れが生まれた背景には、地域に密着し小・中学生ユース層普及のために時間と労力をかけ、たゆまぬ努力を積み重ねてこられた各地域のクラブ指導者の存在がある。こうした活動はただ普及させるだけではなく、地域住民や保護者からの信頼も獲得せねばならない。まさにウエイトリフティングを愛し、日本のウエイトリフティングを再び世界で輝かせたいという指導者の情熱があつてこそ成し得る業である。

東京オリンピック後、益々この流れが大きくなることを願うばかりである。そして我々高校の指導者は、選手を高校時代で燃え尽きさせてしまうのではなく、『いけるところまでいってみようか！』『世界で戦える選手になりたい！』という気持ちを育み、全ての選手が長くウエイトリフティングに関わりたいという気持ちを育むことが大切だと感じる。それによって将来指導に携わる人材が増えることにつながり、普及に直結すると考える。日本の競技力を向上させるため、また選手の高校時代に関わる立場として、将来に渡って通用する確かな技術力を身に付けさせ、ウエイトリフティングへの愛着を持たせることが我々の責務である。