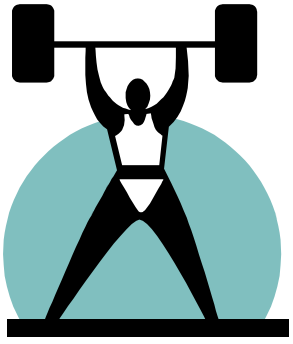
ウェイトリフティング



WEIGHT LIFTING

ウエイトリフティング競技の特性

ウエイトリフティング競技は、階級別に（男子 8 階級・女子 7 階級）スナッチ・クリーン＆ジャークの合計重量を競う競技である。

選手に求められる能力は、単に力が強いというだけではなく、瞬発力と高い柔軟性が求められる。例えばスナッチ競技では、引き上げたバーベルに対し、引き動作からその力の発揮方向を一瞬で切り替え、素早く潜り込みバーベルを支える必要がある。また、その動作の瞬間性ゆえに、正確な動作を考えながら競技することは不可能であり、非効率的である。従って一連の動作が無意識のうちに自動的・反射的に行える必要があり、選手は正確な動作の技術習得のための反復練習に多くの時間を費やすことになる。

ウエイトリフティングは一見して単純な競技に見えるが一瞬のうちに複数の動作のコンビネーションを形成しているので、動作吸収の高い 10 代前半で挙上フォームを習得しておくことがその後の競技生活に有利に働くといえる。

実際のトレーニング

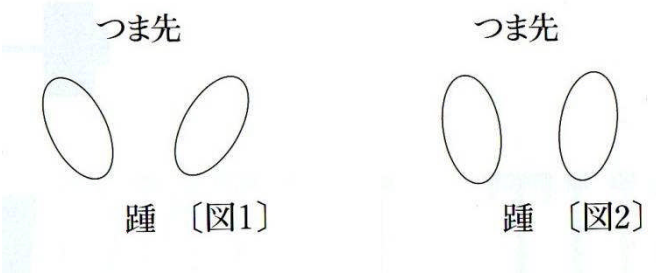
（日本ウエイトリフティング協会・ウエイトリフティング強化指導教本より）

【指導上の具体的ポイント】

初心者編　スナッチ種目

両手による引き上げを行い、頭上にバーベルを差し上げる動作である。

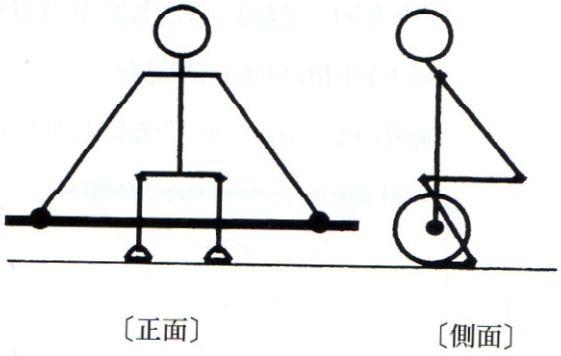
足幅は、以前日本ではフロッグスタイル（両足の踵をつけ、つま先を約 90 度～100 度広げた形〔図１〕）が多かった（1960 年～80 年代）が、現在はレギュラースタイル（肩幅とほぼ同じに両足を平行にそろえる。またはつま先を少し広めにした形〔図２〕）が主流である。しかし、背中及び腰部が伸びない選手や股関節の硬い選手は足幅を広めたり、フロッグスタイルとレギュラースタイルの中間で行うのもよいであろう。



踵〔図1〕　踵〔図2〕

構えの基本姿勢は、背中から腰部、臀部にかけてしっかり伸び（背筋をしっかり伸ばす）、引く時には腰が曲がらないようにし、力が最も出せる状態を作ることである。

①



①スタート姿勢（構え）

・バーが足の親指から拇指球の上にくる

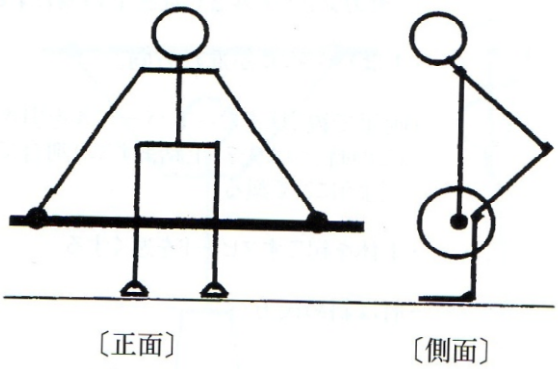
・背中をしっかり伸ばす。

（上背部から下背部）

・手幅は肩幅の約２倍。

・胸を張り足で引く感じ。

②



②ファースト・プル１(引き上げ第１段階)

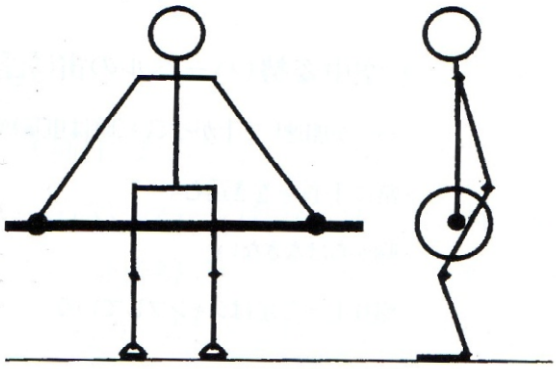
・スタート姿勢の上半身の形を崩さず引き出す。

・膝を過ぎる時、臀部が上がらない。

（膝が抜けないようにする）

・バーが膝前に達したとき、下腿部と大腿部（ハムストリング）の緊張を意識する。

③



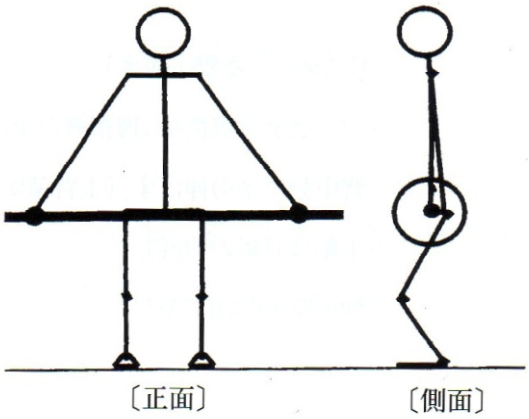
③ファースト・プル 2(引き上げ第１段階)

・バーが膝を通過したら上体を横から見て 60 度から一気に起して次のセカンドプルにはいる。

・足はしっかり床をとらえること。

（拇指球７：踵３の割合）

④



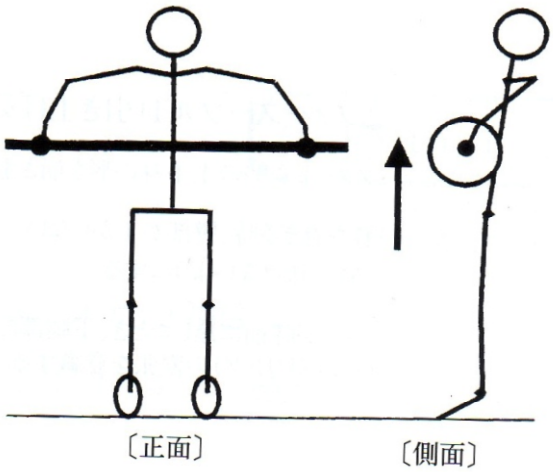
④セカンド・プル１（引き上げ第２段階）

・両手を小指の方から巻き込む

・恥骨の部分がバーに当たるように引きつける。

・両足で床をしっかりととらえておく。

⑤



⑤セカンド・プル２(引き上げ第２段階)

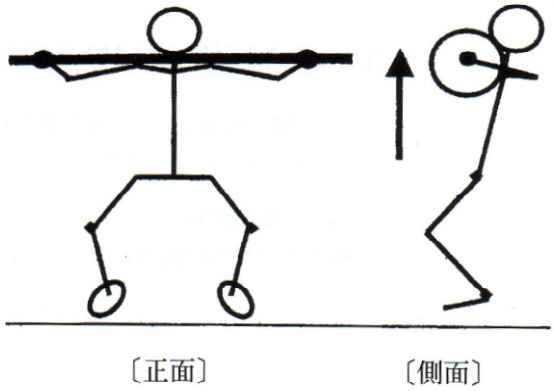
・↑はバーベルが進む方向。

・両足で鋭く床を蹴ってバーベルを引き上げる。（この時、つま先７：土踏まず３の割合で床を叩くようにして蹴る）

・上体を起こすスピードを速くする。

・肘は斜め後方へ。

⑥



⑥空中姿勢(バーベルの宙に浮く時)

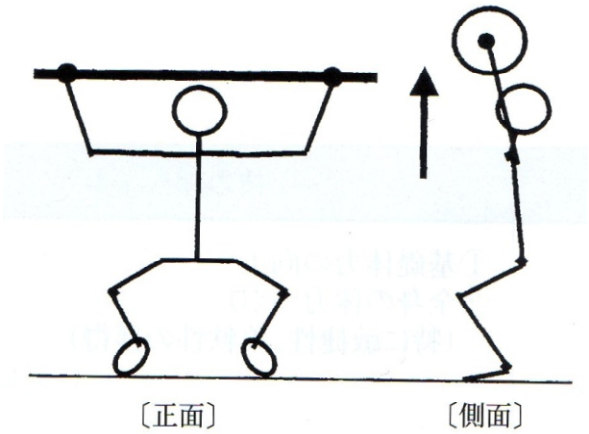
・バーが加速して上がっていく時は重量感がない。

・常に手首を巻き込む。

・胸から離さない。

・蹴り上げた足はジャンプしている。

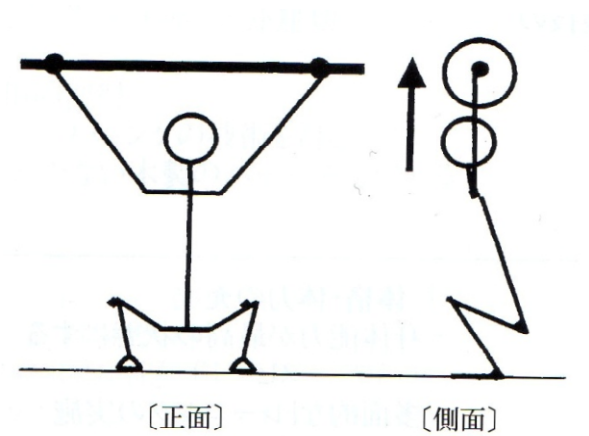
⑦



⑦肘と肩の返し

・恥骨にあたったバーが、胸と顔の近くを通過させる。
・常に手首は巻き込んでいる
・一気に肘を伸ばして座る姿勢を作る。
・座る時の膝の方向は、つま先と同じ方向に向く。

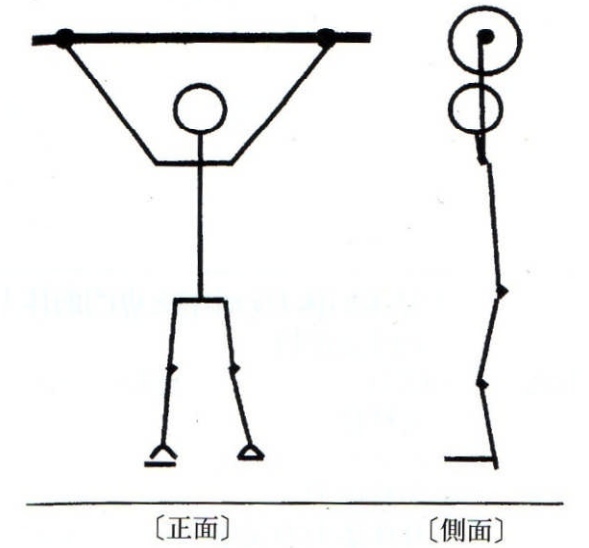
⑧



⑧受け身の姿勢（バーのキャッチ）

・素早くバーの下に潜り込む。
・座った姿勢は胸を張り上背部から腰部にかけてまっすぐ少し反る感じ。
・足幅は肩幅より少し広めで取る。
・支持するバーのポイントを確認する。
・肩の柔軟性も必要である。
・受けた瞬間、肘の支持をしっかり行う。

⑨



⑨最終支持姿勢

・肘のゆるみが絶対ないこと。
・胸を張り、背筋中部から臀部にかけて伸ばす。（反らす感じ）
・腕は横から見て耳より後方にある。
・約２秒静止する。

〔総括〕

スナッチ種目においてはスタート(引き出し)時からスピードをつけ、一瞬にして頭上にバーベルを挙げなければならない。バーの軌跡は体に沿い且つあまりＳ字を描かないこと。

また、スクワット姿勢でバーベルを頭上でキャッチするポイントが横から見て４～５cm の幅の選手もいれば、２～３cm の一点しか支持できない選手もいるので、肩関節の硬い選手は、柔軟性を高めるトレーニング(バーベル以外)も必要である。足首の硬い選手でも股関節が柔らかければ深くまで座ることができる。しかし、股関節が硬ければより高く引かなければならない。

区分	年齢	技術・戦略	体力
ディビロップメント	小学生及び中学生	①基本技術の獲得 ・スナッチ・クリーン・ジャーク ・最終姿勢の獲得・採点制競技会 ・ルールの学習・補強トレーニングなど ②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。	①基礎体力の向上 ②全身の体力作り （特に敏捷性、柔軟性の獲得）
ジュニア	高校生から二十歳	①専門的技術の習得 ・競技2種目の完成を目指す ・補強トレーニングの強化 ・戦術の学習と理解 ・ルールの理解 ・メンタルトレーニングの学習	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
ナショナル	二十一歳から	①専門的技術の完成 ・競技2種目の完成 ・競技力ピーク維持の長期化を図る ・戦術の習得 ・ルールの理解 ・メンタルトレーニングの習得	①基本的体力の維持と専門的体力の向上と維持 ・筋力 ・柔軟性 ・パワー ・調整能力 ・身体能力の完成

中心となるトレーニング	指導のポイント	年齢
①遊び ・ボール遊び ・かけっこ ・縄跳び ②全身運動 ・球技系、器械体操（マット運動） ③技術の習得 ・ウエイトリフティングの技術を得るために負荷の少ない木製のバーベルを用いる。	①成長期では発達・発育過程に視点を置き運動を論理的に検証しながら長い時間をかけ、障害を起こさないよう指導する。 ②体のことはこの年齢では理屈では理解しにくい、動きのひとつひとつを筋肉や関節に触れ理解させる。 やさしい言い方で重心・姿勢・関節の動きに絞って指導する。	小学生及び中学生
①クリーン＆ジャーク・スナッチの習得 ・スタート姿勢の習得 ・デットリフトの習得 ・ハングクリーン・ハングスナッチの習得 ・ファーストからのクリーン・スナッチの習得 ・プッシュジャークの習得 ・ジャークの習得 ②補強トレーニングの強化 ・スクワット ・デットリフト ・プレスなど	①興味関心を高めるために、具体的な目標を設定すること。 ②故障防止のために ・肩関節、股関節の柔軟性	高校生から二十歳
①クリーン＆ジャーク・スナッチの完成 ②補強種目の強化 ③筋力トレーニングの強化 ④メンタル面の強化	①鍛錬期・準備期・試合期・移行期の４期間に大別し、各期間にあったトレーニングを計画する。	二十一歳から