



関スポーツ振興課 ☎ 65-1303

# 一瞬に懸ける

## ウエイトリフティングに燃える夏

高校生たちが熱戦を繰り広げる全国高等学校総合体育大会(インターハイ)が、今年は四国をメイン会場に開催されます。四国での開催は、1980年の通称「55(ゴーゴー)総体」以来、42年ぶり。本市では**8月4日(木)～8日(月)**、ウエイトリフティング(重量挙げ)競技が行われます。

実は、新居浜はウエイトリフティングが盛んなまち。1946年、本市出身の国会議員が米国からバーベルを持ち帰ったのが始まりとされ、これまで全国舞台で活躍する選手を次々と輩出してきました。

とはいえ、意外と知られていない競技の魅力。インターハイを前に、まずは競技の「いろは」を紹介します！

実は高度な駆け引きが！

# 競技の魅力 教えます

ウェイトリフティングの見どころや種目の説明を、市職員で現役ウェイトリフティング選手の権田さんと阿部さんに紹介してもらいます。

## ■ ウェイトリフティングって？

ウェイトリフティングは男女別、体重別階級制のスポーツで、重たいバーベルを頭上まで持ち上げ、その重量を競う競技です。選手は「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」という種目をそれぞれ3回ずつ行い、各種目の最高記録を合計した「トータル」で順位を競います。成功か失敗かは3人の審判が判定しますが、肘が曲がっていたり、持ち上げた後、審判が判定する前におろしてしまったりすると失敗となります。

努力が数字（記録）となって残るのが魅力です!!

### 阿部 菜

高校1年生の時にウェイトリフティングを始める。高校時代は全国女子、全国高校選抜で優勝



## ■ 勝負を左右する駆け引きも

選手は持ち上げる重量を申告して競技を行います。競技を行う30秒前まで重量の変更ができます。ウェイトリフティングは、重たいバーベルを持ち上げる姿はもちろん、重い重量を申告して他の選手にプレッシャーを与えるといった、他の選手との「駆け引き」も魅力の一つです。

順位を争う時の「挙がるか挙がらないかの緊張感」を感じてほしい!!

### 権田 達也

高校1年生の時にウェイトリフティングを始める。高校時代はインターハイ、国体優勝



## ■ こんな道具を使っています



### バー（シャフト）

バーは男女で重さが違います。男子用は20kg、女子用は15kgとバーだけでもかなりの重さ!! このバーに重りを追加していきます。



### ディスク（重り）

軽いもので1枚0.5kg、重いもので1枚25kg。選手は1kg単位で重さを調整し、他の選手と競います。



### 炭酸マグネシウム

白い粉末状の滑り止めです。両手に付けたり指先に付けたりと、選手によってさまざまです。

## ■ スナッチとクリーン&ジャーク、ここが違うんです

### スナッチ

床に置いてあるバーベルを一息で頭上まで持ち上げる種目です。

1 まずはここからスタート!



2 一気に頭上まで挙げます



CHECK

ここで挙がるかが見どころ!!

3 立ち上がって審判がジャッジするまで静止!!



阿部さんの自己ベストは102kg !!

### クリーン&ジャーク

バーベルを肩の高さまで持ち上げ、体の反動を利用して肩から一気に頭上まで挙げる種目です。

1 まずはここからスタート!



2 一度ここで肩に乗せて



立ち上がります!そしてここから...

3



5 審判がジャッジするまで静止!!



権田さんの自己ベストは140kg !!

4 一気に頭上まで!



CHECK

ここで挙がるかが見どころ!!

ロサンゼルス五輪銅メダリスト

かずしと  
真鍋 和人さん（新居浜市）

# レジェンドは語る

新居浜に、ウエイトリフティング（重量挙げ）でメダリストとなった人がいます。1984年ロス五輪に出場し、男子52kg級で銅メダルを獲得した真鍋和人さん。新居浜のウエイトリフティング界をけん引してきた「レジェンド」の一人です。引退後は地元で競技振興に尽力し、後輩たちの活躍を温かく見守ってきました。そんな真鍋さんに、五輪での思い出や若手選手への思いなどを聞きました。



ウエイトリフティングを始めたのは高校時代。中学3年の時、新居浜工業高3年の小野正選手がインターハイと国体で優勝したニュースを聞いたことがきっかけだった。

「小野さんのニュースを聞くまで、新居浜に重量挙げがあること自体知らなかった。それで、やってやろうと思った。もともと好きだったからね。64年東京五輪で、重量挙げの三宅義信さんが日本勢初の金メダルをとった。その日は僕の6歳の誕生日。縁があるのかな、と思って。それ以降、重量挙げのテレビ放送を探しては見よった」

高校ではめきめき頭角を現し、周囲を驚かせる剛腕ぶりを発揮。数々の大会で結果を残した。

「高校入った時の目標は絶対に日本一！ 中学時代から力には自信があったんですよ。最初から思ったより挙

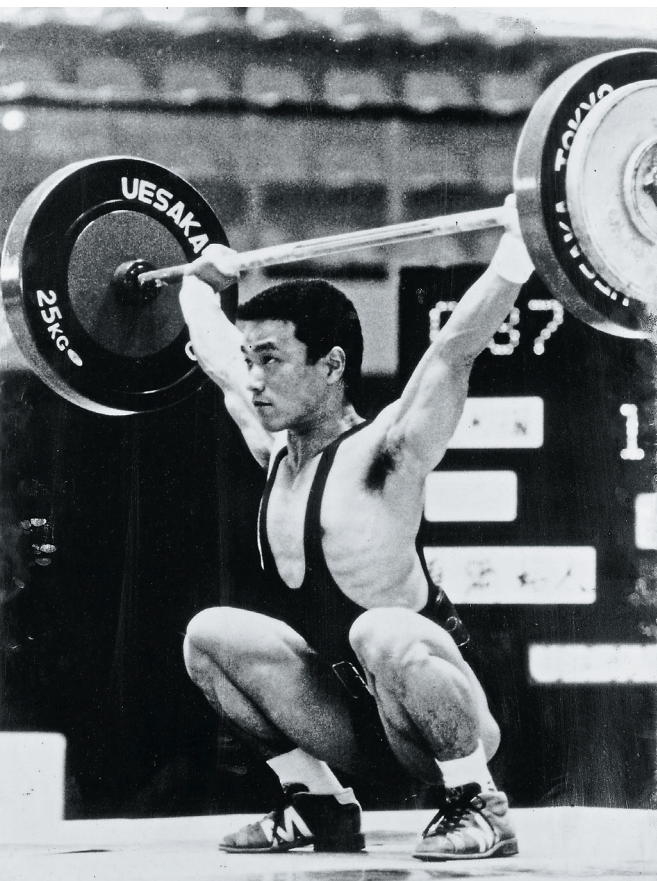
がって、みんなびっくりしとったね。だけど、ウエイトリフティングっていうのは力じゃいかん。なかなか癖が抜けず、バランスが取れるまでだいぶ時間がかかった。

高校2年の時、初めてのインターハイで3回とも挙げられず失格になった。自信を持ちすぎて暴走したのが原因。将来への『お灸』になったね。その年の国体（75年）で優勝。インターハイで負けた選手に勝った。あれは気持ち良かった。そういうところも重量挙げの醍醐味。

練習して力つけとったら絶対に勝てる。そういう部分を身をもって学んだ」  
**高校生にもらった力**

高校卒業後は中央大学に進学。80年モスクワ五輪への出場を目指していたが、旧ソ連のアフガニスタン侵攻に反発し、日本は参加をボイコットした。

「当時大学4年。一瞬諦めかけた。そんなとき、愛媛での55総体（80年）に競技役員として参加。高校生が頑張っている姿を見て、





(写真上から) 真鍋さんの五輪出場を取り上げた市政だより／ロス五輪で獲得した銅メダル／メダル獲得を祝うパレード／東京 2020 五輪では聖火リレー走者を務めた

自分が恥ずかしくなった。それでまたやる気になったよ。あの大会の光景は大きかった」

大学卒業後は新居浜で就職。ロス五輪への出場をかなえるため、仕事をしながら鍛錬に励んだ。

「みんなと同じように仕事をしして、その後練習。時間はひねり出せても、練習相手がおらず1人で練習せないかん。それがしんどかった。でも地元先輩、黒川晋さんや小野正さんが毎日時間割いて見に来てくれてね。そういう人たちがおったのと、明確な目標があったから何とか気持ちを持てた」

81年、フランスでの世界

選手権大会で銅メダルを獲得した。翌年の全日本選手権大会では、トータル247・5kgの日本新記録を樹立し初優勝。ロス五輪出場の決め手となった。

「ロス五輪は、モスクワとは逆に、強豪だったソ連やハンガリーなどの選手が参加をボイコット。その時点でランキング1位だった。ただ試合当日は万全の状態じゃなかった。重量挙げで日本初の五輪選手となった白石勇さんは新居浜の人で、コーチも監督も通訳もなく、たった1人でヘルシンキ五輪(52年)に参加。結果記録が出せなかった。その白石さんに『行った証だけ残してこい』と言われていた。その一言は大きかったね」

その一言は大きかったね」

### 銅メダルも悔し泣き

スナッチを終え、ジャークは125kgからスタート。3回目に何とか130kgを挙げ、スナッチとジャークのトータル232・5kgで銅メダルをもぎ取った。

「拳がただただでコーチと抱き合った。折れてももげてもかまん、そういう気持ちじゃないと拳がらんかった。ジャーク2回目は失敗して最後のトライ。『お前の背中には新居浜13万市民がおる』という黒川さんの口癖を思い出して力が出た。」

銅メダルが決まっても、めっちゃくちや悔しくて、記録見ただけで泣けたね。最低でも240kg以上は絶対拳

げよった。このときの優勝記録が235kgだったけんね」

五輪が閉幕し、失意のうち帰郷。地元選手会のメダル獲得に、古里は歓喜に沸いていた。

「新居浜には『恥ずかしなから』という気持ちで帰ってきたんやけど、すごい歓迎してくれてね。オープンカーで大生院から市内ぐるっと回って、喜光地商店街も歩いて…。あちこちからみんな手を振ってくれた。うれしかったね」

### 今、とにかく練習を

ソウル五輪(88年)を機に引退を決めた。しばらくは後進の指導に尽力。今は若者たちの活躍を優

しく見守っている。

「ウエイトは奥が深い。筋肉の付き方や骨格でそれぞれ挙げ方が違う。その人の可能性をいかに引き出してやるかが大事。そのためには、自分らが何十年かけて知ったこと、経験したこと、できるだけ早い時期に伝えること。行き詰まったとき、経験からこうした方がいいと言えるけんね。力がみなぎるような時期なんていうのは、若い時しかない。若い選手に伝えたいのは、やる気があるなら今、とにかく練習しなさいということ。体力が落ちていくまでにできるだけ練習して、力つけて。その分、選手としての寿命がちよっとでも延びるんだから」



インターハイ  
開幕間近！

## 出場選手 & 出場校チェック



「マイタウン新居浜」  
でもインターハイを  
特集しています！

# つかめ 頂点！

今年、愛媛から出場するのは男子12人、女子4人。いずれも新居浜の高校生です。県高体連ウエイトリフティング専門部の浅野泰典委員長は「男女とも全員が入賞を狙える実力があり、総合力が高い」と話します。

中でも注目は、「第36回全日本女子ウエイトリフティング全日本選手権大会」で大会最年少優勝を果たした新居浜東高1年の齋藤朱音さん(45kg級)。「齋藤選手は初日に試合があるので、チームとして良いスタートダッシュが切れそう」と期待しています。

### 出場選手一覧 (敬称略)

男子 55kg級	石村 翼壮・高橋 健吾
男子 61kg級	宇佐美 咲斗・西本 清晃
男子 67kg級	近藤 源記
男子 73kg級	関戸 遥琉
男子 81kg級	前田 晃汰・西原 大貴
男子 89kg級	石川 康生
男子 102kg級	安藤 翔真・植野 元太
男子 +102kg級	安藤 隼
女子 45kg級	齋藤 朱音
女子 55kg級	脇長 葵
女子 59kg級	秦 萌々菜
女子 64kg級	岡田 夏朋



指導してくれた先生や家族、友人、一緒に練習しているチームメートのために頑張りたいです！(石村翼壮さん)

### 新居浜南高ウエイトリフティング部

(前列左から) 岡田夏朋さん、西本清晃さん、石村翼壮さん、近藤源記さん  
(後列左から) 関戸遥琉さん、前田晃汰さん、植野元太さん

目指すは優勝。県で目標としている21の入賞をクリアできるように、みんなで頑張っています！(安藤翔真さん)

### 新居浜工業高重量挙部

(前列左から) 宇佐美咲斗さん、高橋健吾さん  
(後列左から) 西原大貴さん、安藤翔真さん、安藤隼さん、石川康生さん





## 齋藤 朱音さん 新居浜東高1年

高校でウエイトリフティングをやっていた姉と、愛媛国体（2017年）を見に行きました。五輪に出ていた選手がたくさん来ていて、試技がかっこ良かったんです。その後、小学6年の時に競技を始めました。みんな軽そうに挙げていたけど、シャフトを挙げるだけでも最初は無理で、見た目とは全然違う奥深さがありました。

幼い頃から続けているクラシックバレエのおかげで、重心の位置や軸の取りやすさにつながっています。ただ最近、バレエの衣装がきつくなってきて…。ウエイトリフティングで筋肉がついてきたからかな。

インターハイでは、トータル140kgを挙げるのが目標。地元優勝して、かっこいいところを見せたいです。もっともっと多くの人にウエイトリフティングの魅力を知ってもらって、競技を始めるきっかけになればと思います。

試合終盤になると、重量変更の回数が増えてきて、1位、2位を争う選手の心理戦があります。この駆け引きが、優勝を決める一つになるので、そこに注目してほしいですね。

将来の目標は五輪で金メダルを取ること。パリ五輪（24年）に出たいところだけど、まだまだ時間が必要だと思うので、28年には出れるように頑張ります！



## 脇長 葵さん 新居浜東高1年

「えひめ愛顔のジュニアアスリート発掘事業」に参加し、ウエイトリフティングに出会いました。周りの子たちより重い重量を持ち上げられたのがうれしくて、器械体操から競技転向しました。器械体操はいろんな競技の基本と言われていて、足や体の使い方がうまくなるので、それがウエイトにも生きています。

昨年12月から半年ほど伸び悩みましたが、フォーム修正を頑張って調子が上がってきました。インターハイでは2位以上になることが目標。自己ベストのトータル160kgを目指して頑張りたいです。



## 秦 萌々菜さん 新居浜西高1年

小学校のときから続けています。もともと兄がしていて、一緒に練習するうちに結果が伸びてきて、楽しいなと思ったのがきっかけです。ウエイトリフティングは、練習した分だけ結果に出るのが魅力。高校には部がないので、同級生の齋藤さん、脇長さんと3人で切磋琢磨しながら練習に励んでいます。

地元でインターハイが開催されるなんてめったにないと思うので、こんなときに出場できてうれしいです！ 見に来る人に頑張っている姿を見てもらい、競技の魅力を知ってもらえたらと思います。





# 燃え上がれ我らの闘志 四国の大地へ

今年のインターハイは、県内では松山市、今治市などで7種目（体操・卓球・ソフトテニス・ハンドボール・柔道・ボート・空手道）、本市では42年ぶりにウエイトリフティングが行われます。

## ウエイトリフティング競技日程

### 開会式

8月4日(木) 17:30～ 市民文化センター

### 閉会式

8月8日(月) 競技終了後 市民体育館



1980年に開催された「55総体」の愛称で知られる全国総体でのウエイトリフティング。

期日	階級	開始時間
8月5日(金)	男子 55kg級	9:00
	女子 45・49kg 級	11:40
	男子 61kg 級 B	14:05
	男子 61kg 級 A	16:15
8月6日(土)	男子 67kg級 B	9:00
	男子 67kg級 A	10:50
	女子 55kg 級	12:50
	男子 73kg級 B	14:35
	男子 73kg級 A	16:15

期日	階級	開始時間
8月7日(日)	女子 59kg級	9:00
	男子 81kg級 B	10:40
	男子 81kg級 A	12:30
8月8日(月)	男子 96kg級	9:00
	女子 76・+ 76kg級	11:30
	男子 102kg級	12:50
	男子+ 102kg級	15:05



四国総体 2022 学校推進委員会（新居浜西高の生徒）の皆さん

今大会が初の試み

地元高校生が「おもてなし」します！

インターハイに出場する選手や応援に来る人をもてなす場として、各会場に「愛顔おもてなしブース」を設置します。おもてなしの心で選手を迎え、インターハイを支えます！





闘志みなぎらせ いざ全国舞台へ

