

初心者を全国大会へ
～滑川高等学校ウエイトリフティング部の紹介～

富山県高等学校体育連盟 研究部
富山県立滑川高等学校 佐藤 公治

1 はじめに

第1分科会では競技力向上をテーマに、県内の実績を残している競技に焦点をあて指導法などについて情報交換をしたところ、滑川高校ウエイトリフティング部の功績から今回の研究高校に決定した。滑川高校ウエイトリフティング部には、経験者がほとんどいない。昨今、「高校生になったら中学生にない競技を始めたい」と思う生徒も少なくない。また、現在行っている部活動から競技を変更することにより、才能が開花する場合もある。ウエイトリフティングは全国的にも高校から始める生徒が多く、スタートがほぼ一緒である。全国の各高校で同じような状況でスタートした生徒が、なぜ全国の上位で活躍するまでに成長できたのか。その軌跡を滑川高校ウエイトリフティング部の実践例で紹介する。

2 ルール、部の歴史等

ウエイトリフティングはスナッチ（床上にあるバーベルを一気に頭上へと持ち上げ、直立姿勢で静止する）とクリーン&ジャーク（「クリーン」床上のバーベルを一気に鎖骨に乗せ、「ジャーク」その後頭上へと一気にさし上げ直立姿勢で静止する。）との2種目があり、それぞれを合わせたトータル（合計重量）によって順位を競う。階級制の競技であり、一番軽い階級は男子が53kg級、女子は48kg級である。また、一番重い階級は男子が+105kg級、女子は+75kg級である。男女それぞれ北信越以上の大会は基準記録があり、それぞれの基準記録を大会でクリアしなければその大会に出場することができない。*インターハイの基準記録は6月の県高校総体のみでクリアしなければならない。全国高校総体で上位を狙える選手であっても、県高校総体で失格してしまうと出場することはできない。つまり、一発勝負である。（失格・・・スナッチ・クリーン&ジャークとそれぞれ3回ずつ持ちあげることができるが、3回すべて失敗してしまうと失格となり順位がつかない。）

部の歴史としては創部58年目であり、全国大会入賞者はこれまで60名以上になる。現在部員は1,2年生男女合わせて20名で全国大会へ向けて活動しており、練習時間は6限授業のときは2時間程度、7限授業のときは1時間から1時間半程度である。また、土曜日は3時間程度で日曜日は休養日としている。*連続3時間以上練習を行うと怪我の原因となるので、合宿等で1日行う場合は午前と午後との間を1時間半～2時間あけ体を休ませている。

3 中学時代の部活動、選択した理由、求められる資質・能力

部員の中学時代の部活動は様々であるが、ラケット系競技や柔道をしてきた生徒は、利腕のほうが長いことが多く、練習中も重りを持ちあげたときに傾くことがあり苦勞している。そのような部員にはコンディショニングトレーニング等を活用し、怪我の防止に努めている。

ウエイトリフティングを選択した理由を部員に聞くと、ほとんどが「先輩や先生に誘われたから」「新聞等を見て自分も全国大会出場したいと思ったから」「練習の雰囲気よかった」と答えており、中にはジュニア教室の卒業生もいるがほとんどは初心者である。

求められる資質や能力はどの競技でも同じだと思うが、ウエイトリフティングは瞬発力が大部分を占めており、短距離走、跳躍力が優れていることや軽量級であれば手足が短く（持ちあげる距離が短い方が有利）重量級であれば、ある程度手足が長い方が有利である。

4 昨年度、全国大会で入賞した選手の紹介

① 53kg 級 A 選手 (H24 度卒業)

中学生時代の部活動・・・バドミントン部

A 選手について・・・ 1年生から北信越総体の標準記録を突破していた。

1年生の後半あたりから、階級をひとつ下げ(本人の意思)勝負をしたいという申し出があった。それはB選手が同じ階級におり、このままでは上位にいけないと判断したためである。2年生の後半あたりから「インターハイでは得意種目のクリーン&ジャークで3位以内に入るぞ」と伝え、3年生になってからは得意種目に重点を置いて練習させた。

大会毎にハードな減量があるため、大会では脚がつりやすく、体にも力が入りづらい。そのため、食事の中でミネラルを多く摂るようにすることや練習後の体幹トレーニングを積極的に行った。その結果、勝負どころで力が落ちることなく、インターハイでは得意のクリーン&ジャークで自己新記録をあげ大逆転で2位に入賞することができた。

メンタルが非常に強く、大会の大小関係なくいつも落ち着いて試合に臨むことができる。この選手は「自分は目の前のバーベルをあげるだけ」という言葉を大会前後のミーティングでよく言っていた。

② 56kg 級 B 選手 (H24 度卒)

中学生時代の部活動・・・軟式野球部

取り組みについて・・・ 1年の始めから教えたことをすぐに表現できる選手で、北信越総体の標準記録はもちろんのこと、1年生でインターハイの標準記録までも突破するほどの実力であった。このときに2年生のインターハイ入賞し、3年生で優勝できる逸材だと思った。しかし、3年生になってからは責任感が強すぎて「僕が優勝しないと」という使命感で大会に臨んでいた。そのため、大きな大会では自分の試合をすることができなかった。逆に、県内の大会ではあまりプレッシャーがないため、全国大会でも優勝できる記録を出していた。インターハイでは得意のクリーン&ジャークで3回のうち2回あげれば優勝できたが、練習でほとんど落としたことがない重量を1、2回目と落としてしまい後がない3回目でなんとかあげて2位になった。このとき3回目の前にB選手は「俺は強い」と会場中に響き渡る大きな声で自分を鼓舞したことがとても印象的であった。前述したとおり、3回連続で失敗してしまうと「失格」といって順位すらつかない。このときには、B選手がこれだけ全国に通用するチームを作ってきて、ここで失格させてはいけないとあらゆる言葉かけをして3回目に臨ませた。現在この選手は大学1年生で将来、体育の教員なるため勉強している。次に滑川高校が団体優勝するときはB選手が指導者になっているはずだ。

③ +105kg 級 C 選手

中学時代の部活動・・・柔道部

取り組みについて・・・

中学生 2 年生から週 2 回ほどウエイトリフティングの練習をしており、基本的技術が身についていた。また、全中大会 2 連覇（日本中学記録保持者）しており、即戦力であった。高校 1 年生からインターハイで優勝するなど滑川高校のエースである。体重が 120kg ほどあるが 50m を 7 秒前半で走り、瞬発力がある。また、器械運動も得意で前方倒立回転もできる。入学当時は 3 年生のインターハイで日本高校記録更新と目標を立てたが、沖縄のライバルの存在もあり 2 年生のインターハイでスナッチの日本高校記録を更新した。普通の高校生であればここで燃え尽きることが多いが、この選手は大会毎に日本高校記録を更新し、樹立数は 21 回を数える。また、今年の夏のインターハイではスナッチ競技でジュニア日本新記録（20 歳以下の記録。今までの記録はロンドンオリンピックに出場した選手が大学 2 年生のときに樹立したもの）を樹立するなど将来の日本ウエイト界の星という存在となった。この選手の強さの秘訣は 2 つあり、1 つ目はメンタルが非常に強いことである。常に前向きで失敗することは考えない強心臓の持ち主であり、岡澤先生にも何度も面談していただいたが、オリンピック級の精神力の持ち主だと言わせるほどメンタルが強い。2 つ目は研究熱心なところである。自分の試合のビデオよりも、動画等で国際大会のメダリストのフォームをよく研究し練習に生かしている。

5 過去 5 年の成績

大会名		平成 20 年		平成 21 年		平成 22 年		平成 23 年		平成 24 年	
		階級	順位	階級	順位	階級	順位	階級	順位	階級	順位
全国選抜	男	/		/		56kg	6 位	/		53kg	5 位
										56kg	2 位
										+105kg	1 位
	女	48kg	4 位	58kg	3 位	58kg	5 位	/			
		63kg	3 位								
		75kg	5 位								
インハイ	男	/		/		56kg	5 位	+105kg	1 位	53kg	2 位
						85kg	6 位			56kg	2 位
										+105kg	2 位
全国女子	女	58kg	4 位	53kg	7 位	53kg	7 位	53kg	5 位	団体 2 位	
		63kg	5 位			58kg	5 位				
		+75kg	6 位								
国体	男	56kg	8 位	53kg	4 位	56kg	3 位	56kg	5 位	53kg	3 位
		62kg	8 位	77kg	7 位	62kg	7 位	+105kg	2 位	56kg	2 位
				85kg	7 位	85kg	3 位			+105kg	1 位
		得点	2 点	得点	15 点	得点	24 点	得点	20 点	得点	38 点

* 平成 24 年は新滑川高校完成の年で、地元北信越インターハイということもあり、いつも以上に結果を求めていた年であった。平成 22 年あたりはインターハイで団体入賞したいという思いだったが、平成 22 年度の後半あたりから団体 3 位以内に目標が変更になり、いつしか団体優勝が目標になっていた。全国でウエイトリフティング部のある学校は約 150 校で強豪校である兵庫県や沖縄県には県内の加盟校が 10 校以上ある。富山県も昔は 3 校ほどあったが現在は滑川高校しかない。県で 1 校の場合、合同練習や他校とのライバル争いというものがなく、普及ばかりに熱心になり、強化がなかなか推進されないということが多かった。そこで、合宿等は極力北信越以外の県外へ行き強化を図った。県で 1 校＝弱いという常識を払拭したく、大学時代の先輩を尋ね合宿を多く行った。団体の結果は 2 位であったが、滑川高校初の団体戦入賞を果たし、新しい歴史を選手たちが築いてくれたことに感謝している。また、これまでの成績はたくさんの方々のご支援、ご協力があったからこそである。

6 競技力向上に向けての取り組み① <メンタル>

ここ 5、6 年は富山県体育協会スポーツ医・科学的サポート推進事業を活用させていただいている。

1 つ目はメンタルトレーニングである。ウエイトリフティングという競技は自分の試技が数分で終わってしまう競技であり、試技をしているときは自分ひとりでメンタルの部分が非常に重要である。そこで、奈良教育大学の岡澤先生にご協力を仰ぎ、毎年インターハイ前と国体前の年 2 回来ていただいている。選手たちにはまずメンタルトレーニングの考え方を全体に説明し、その後個別に面談し、人によっては 2 時間以上話すこともある。この個別の面談では指導者は同席することをせず、後から岡澤先生に選手の思っていることや自分の方向性を教えていただいていた。ネガティブシンキングからポジティブシンキングへの変換や試合での心の準備等、たくさんの選手が岡澤先生に背中を押していただき好成績を収めることができた。また、競技力だけでなく物事の考え方、対処の仕方などをご教示いただき、選手一人ひとりの人間としての成長にも大きく寄与していただいている。

競技力向上に向けての取り組み② <テクニック>

2 つ目は動作分析である。ウエイトリフティングは基本的には上下運動しかなく、如何に無駄なく持ち上げるかが重要である。そこで、横・斜め前・斜め後ろと 3 箇所から撮影していただき、選手にフィードバックさせている。また、横からの撮影のときにシャフト（鉄のバー）の軌跡がわかるように印を付け、その軌跡をパソコンで説明していただき、成功したときと失敗したときの軌跡を比べ、少しでも無駄がなくなるようご指導していただいた。

* 上記の 2 つ以外にもトレーナーとして理学療法士でもある滑川高校ウエイトリフティング部 OB を合宿等に招きマッサージや怪我をしている選手にリハビリメニューを考えていただきご指導していただいた。また、管理栄養士による栄養講習会やサプリメント講習会なども行った。

7 まとめ

競技力向上に向けての取り組み③ <サポート・・・家族、学校、協会>

指導者としての取り組みなどを紹介します。

① 目標を明確に持たせること。(教育)

- ・ この競技の魅力は自分の努力が数字で表れることである。そのため、数字での目標設定が容易となり月別、次の試合での記録の設定など目標をしっかりと定めることで自然と練習でのモチベーションあがる。「努力は嘘をつかない競技である」
- ・ 長期目標も数字での目標設定となる。各階級の入賞記録、3 位以内、優勝記録は極端に強い選手が出場しない限り、ほとんど変化はないので目標設定がしやすい。

- ② 常に考え、常に観察、常に工夫
- ・ 選手が消化不良を起こさないよう腹5分目の指導を心がけ、あまり言い過ぎないようにしている。失敗してもいいから自分で考え、選手間でアドバイスするよう促している。
 - ・ 常に選手を観察させ、他の選手長所を盗むよう指導している。遠征先や大会でも同様にしている。
 - ・ 常に工夫するのは指導者で、競技を始めて2年足らずの選手には難しい。様々な競技のトレーニングを参考に、基礎基本を軸として選手が飽きない練習メニューを考える。
(基本的には上下運動やただ持ちあげるといった単純な動きしかないので、選手はすぐにメニューに慣れてしまう。)
- ③ 選手間で競わせる
- ・ ライバルよりも1kgでも多く持ちあげたいといった心理を利用して、学校での練習や遠征先で競わせることを指導している。
 - ・ 他県の選手との競争を常に意識させる。
- ④ スタッフ分業制
- ・ 基本的には専門委員長の原先生と佐藤で指導にあたっている。佐藤は厳しく指導し、原先生は別角度で選手に接していただいている。また、昨今の大会では1kgルールのもと駆け引きが非常に重要になってきている。原先生には毎試合作戦参謀をしていただいているお陰で佐藤は選手の指導に専念できるという面もある。
- ⑤ 感謝の気持ちをもって練習させる～学校、家族、用具など～
- ・ 個人競技だがひとりで練習することができない。仲間・学校・家族の協力がなければ練習することができないため団体競技でもある。
- ⑥ 三位一体 ～家族、学校、協会～
- ・ 選手のために同じ目標をもって取り組まなければならないと考えている。その中でも保護者の協力は必要不可欠であり、父母会を通して心・体を支えていただきたいとお願いしている。
 - ・ 滑川高校の生徒目標は「高きを求める情熱」である。その生徒目標をもとに生徒には文武両立を目標とさせている。(週末課題や提出物の徹底など)
 - ・ 県内に1校しかないお陰で、協会のバックアップ体制を全面的に受けることができる。
(経済的・人的)
- ⑦ 教育+強育+競育×家庭=全国レベルの選手

*参考までに日本ウエイトリフティング協会指導教本の初心者指導編を添付いたします。クイックリフトのトレーニング等に活用していただければ幸いです。