

ウエイトリフティングの歴史

History of Weightlifting

1K04A266-6

渡邊 康宏

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 岡田純一先生

はじめに

競技者としての私は、競技種目であるスナッチとジャークの記録向上に比重を置き、トレーニング計画やフォーム研究などを行なってきた。やがて、私はウエイトリフティングの魅力にとりつかれ、いかにしてウエイトリフティングが生まれたのか知りたくなった。また、どのような発展を遂げ、現在の競技として確立したのか調べてみたいと考えた。

そこで、この論文ではウエイトリフティングの起源に迫り、様々な種目やルールの変更を経て現在まで至った経緯を記した上で、今後どのような働きかけによって発展を促せばよいのかを論じたい。

第1章

紀元前6世紀ごろからすでに素朴な形のウエイトリフティングが実施されていた。古代ギリシャには様々な逸話が残されており、この時代にいかに力が尊重されていたかがわかるのである。

本格的にダンベルやバーベルによる訓練が行なわれたのは1890年ごろである。しかし、当時は、現在のウエイトリフティング競技のような明確な規則もなく、主に見せ物としての挙上種目が行なわれていた。

第2章

ウエイトリフティング競技は、第1回大会からオリンピック種目に取り入れられているが、体操競技の1種目として行なわれた。その時は片手、両手ジャークの2種目が実施された。第5回大会以降からは体操競技から独立し、第7回大会には初めて階級が設けられている。

力だけにものをいわせるウエイトリフティングは第16回メルボルン大会を境とし、徐々にテクニックを重視した力とスピードのウエイトリフティングへと変わっていった。

44年間続いた両手によるプレス、スナッチ、ジャークのオリンピック3種目は、1973年以降プレスを除いた2種目で行なわれるようになった。

第3章

日本に初めてウエイトリフティング用具が入ったのは、1934年、嘉納治五郎がオーストリアからオリンピ

ックバーベルを購入したときであった。当時、オリンピックを東京で開催する運動が行なわれていたため、研究用として持ち込まれた。

1936年には、第1回全日本選手権大会が、全日本体操連盟主催の下に行なわれ、翌年には日本重量挙げ連盟が発足している。

戦後は、日本ウエイトリフティング協会が再発足され、1946年に第1回国民体育大会が開催され、再び始動を開始したのだった。

第1回アジア競技大会が1951年に行なわれ、2名の選手を派遣した。この大会は、日本のウエイトリフティング競技始まって以来初の国際競技への参加であった。

1964年は、東京オリンピック開催の年である。三宅義信が期待通りの活躍をみせ、フェザー級で世界新記録を樹立して優勝し、大会最初の金メダルを獲得した。また、4年後のメキシコ・オリンピックで2連覇を達成している。

1977年には階級の呼称が変更され、kg級として52kg級から110kg級の10階級で実施されるようになった。また、1993年、1998年とそれぞれ階級が変更されている。

まとめ

近年、各国でウエイトリフティングの発展が著しい中、日本では未だにマイナースポーツの域を脱せずにいる。しかし、競技の特性やルールなどを理解すれば十分に楽しめるスポーツである。そのためには、マス・メディアを通じて伝えていく必要があり、結果的に競技者、観戦者の増加に繋がると考える。また、総合型地域スポーツクラブの設置に伴い、ウエイトリフティングが老若男女を問わず各地に普及すれば、競技に携わる者の基礎的な増加に繋がるだろう。さらに、日本人選手が世界で活躍することが重要だと考える。世界での活躍は、若い選手の意欲を高めるのと同時に、メディアの注目を集め競技の普及に役立つだろう。そのためには、世界で通用するトレーニングプログラムを確立し、選手の身体に合致したフォームの研究が必要だと思われる。

課題を克服し、ウエイトリフティングが「メジャー・スポーツ」として浸透することを心待ちにしている。