

ウエイトリフティング競技の歴史と強化方法

History and Training Methodology of Weightlifting

1K05A237

米山 圭一

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 岡田純一先生

【緒言】

私は7年間ウエイトリフティング競技をやってきた。どうすれば強くなれるか、を私の経験から書いていこうと思う。

ウエイトリフティング競技の強化方法を考える上で、この競技の成り立ち、そして、どのようにして今のウエイトリフティング競技に発展していったのかを知る事が必要だと思いウエイトリフティングの歴史を書くに至った。

強くなるための要因は、さまざまなものが関係しているがその中でもトレーニング計画やトレーニング種目の選択は重要だと考える。また、サプリメント摂取についても注目した。これらをしっかり行うだけでも競技力の向上につながると考える。

【第1章 ウエイトリフティングの成り立ちと発展】

ウエイトリフティングの始まりは石あげ、石ざし、あるいは石投げといった素朴な力運動である。そこからダンベルやバーベルといった運動器具とともに発展していった。近代オリンピックにおける最初のウエイトリフティング競技は体操の一種目として実施されていた。第1回のオリンピック大会では体重制はなく、両手と片手のクリーン・アンド・ジャークの2つだった。それが第9回大会から両手によるプレス、スナッチ、ジャークの3種目になった。第16回大会を境として徐々にテクニックを重視する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。第9回のアムステルダム大会から44年間続いた両手のプレス、スナッチ、ジャークのオリンピック3種目が1973年以降プレスを除いた2種目で実施され

ることになった。

【第2章 日本におけるウエイトリフティング競技の発展】

日本に最初にウエイトリフティング競技用具が入ったのは、1934年に嘉納治五郎氏が、オーストリアからオリンピック・バーベルを購入した時である。日本で初めて国際大会に参加したのは、1951年インドのニューデリーで開かれた第1回アジア大会からである。このような国際大会をきっかけに次第に愛好者が増え、1953年には全日本選手権が国体から独立して開催されるようになり、1955年には全日本学生ウエイトリフティング連盟が結成されて、この競技がますます普及、発展することになる。そして次の国際レベルへと基礎が作られていった。1959年の第14回国民体育大会において初めて、日本人選手による世界記録が生まれた。バンダム級の三宅義信選手である。1954年からは全国高校選手権も開かれるようになり、底辺も拡大されて常に若い世代から新しい選手が育つようになり世界のウエイトリフティングの強国に成長していったのである。

【第3章 ウエイトリフティング競技のトレーニング】

近年におけるトレーニングの世界的傾向については、ローマオリンピック以降ウエイトリフティング強国として君臨してきた旧ソビエトのトレーニング方式が基礎となり、各国に大きな影響を与えてきた。

日本でも旧ソビエトやハンガリーなどのトレーニング方式を日本流に応用して実施している。年

間、月間、週間、そして1日のトレーニング計画の基本となるものを記した。また、私が実際に行った種目の写真とポイントなどを書いた。

【第4章 サプリメント】

ここでは、練習以外に大切な栄養面で重要な事であるサプリメントに注目した。一般人に比べて運動量の高いアスリートにおいては、日常生活および競技活動に必要な栄養素を十分に確保するために、食品や飲料の摂取量を増加させる必要がある。必要な栄養素を食事以外の方法で手軽に摂取できるサプリメントは、栄養不足を防ぐ重要な手段と考えられる。スポーツ選手に最も多用されているサプリメントの1つであるクレアチンやプロテイン摂取はレジスタンス運動との組み合わせにより、パフォーマンスの向上が期待できる。

【結語】

ウェイトリフティングの起源には、重いものを持

ち上げてみたい、という人間の欲求が関係していることがわかった。石や俵を単に持ち上げて、いつしかそれが競技で競うようになり、世界から日本へ発展していった。オリンピック競技としても種目やルールも時代と共に変わっていき、最近でも1キロルールなどルール改正があり、これからも変化していくと思う。日本のレベルがさらにあがり、発展していったほしい。

私は、7年間競技をやってきて大した記録は残せなかったが、自分のベストは尽くせたと思う。トレーニング計画やクレアチンやアミノ酸についても効果的に摂取できていて間違っただけではなかったと思う。

この7年間の競技で学んだものはかけがえのないものであり、興奮や感動をたくさん与えてもらった。このウェイトリフティングという競技に感謝したい。