

# ウエイトリフティングの普及のための方策に関する一考察

## A study on means for popularization of weightlifting

1K06B227

指導教員 主査 吉永武史先生

山内 薫

副査 岡田純一先生

### 【研究の動機】

私は、高校時代から現在に至るまで、ウエイトリフティングを競技として行ってきた。そのなかで、ウエイトリフティングの普及率ならびに認知度の低さを強く感じてきた。現在、日本においては、ウエイトリフティングが十分に普及しているとは言えない状況にある。ウエイトリフティングを専門に行ってきた私自身は、競技特性以外にもウエイトリフティングの体育教材としての可能性や、健康の保持増進のための手段としての有効性など、今後ウエイトリフティングが普及していく可能性は十分にあると考える。以上のことより、本研究では、日本におけるウエイトリフティングの普及の方策について考えてみたいと思う。

### 【研究の目的】

本研究では、ウエイトリフティングが普及するためには、どのような方策が必要かについて検討することを目的とした。

### 【研究の方法】

本研究は、ウエイトリフティングに関する文献やインターネットに公表された資料・文献をもとに行った。

### 【各章の概要】

#### 第1章 ウエイトリフティングの歴史的変遷と競技特性

ウエイトリフティングは、世界各国で行われてきた石挙げ、石ざし、石投げといった原始的な力試しや力比べから形づくられた。第1回アテネオ

リンピック大会では、体操競技の1部門として片手によるジャークと両手によるジャークの2種目が行われていた。その後、ミュンヘンオリンピック大会から現在のような競技形態となった。日本においては、1934年に開催された全国運動主事会議にて競技が紹介されたことが、わが国において口開けだとされている。ウエイトリフティングは階級制のスポーツであり、競技は「スナッチ」と「クリーンアンドジャーク」という2種類の全身の筋肉の強い収縮による短時間運動にて競われる。

#### 第2章 ウエイトリフティングの現状

ウエイトリフティングは、オリンピック大会にて正式種目として採用されている。過去3回(シドニー、アテネ、北京)のオリンピック大会のメダル獲得数などから見て、現在、中国が世界で1番の強国であることが分かった。日本では、他の競技に比べて競技人口が少ない種目であり、その競技人口も1992年の4646人をピークに減少傾向にあることが分かった。

#### 第3章 ウエイトリフティングの普及の方策

「選手強化体制」、「学校教育」、「部活動」、「生涯スポーツ」の4つの観点からウエイトリフティング普及の方策を考察した。「選手強化体制」の観点からは、日本ウエイトリフティング協会のナショナルトレーニングシステムの実施により、発育発達に合わせた選手強化が図られることの必要性を提言した。「学校教育」の観点からは、子どもの体力低下の問題の解決策として、ウエイトリフティングを体育授業の体づくり運動の教材として実施

されることを提言した。「部活動」の観点からは、ウエイトリフティングが部活動として教育的意義を持つことを提言した。「生涯スポーツ」の観点からは、ウエイトリフティングが健康の保持増進に寄与することや、自らのペースで行うことができるスポーツであることから、生涯スポーツに適していることを提言した。

#### 結章 本研究のまとめ

ウエイトリフティングの歴史や現状を把握したうえで、4つの観点からの考察を行った結果として、それぞれの観点で、さらなる普及に向けた示唆を得ることができた。また、ウエイトリフティングのさらなる普及に向けて「施設・用具」ならびに「指導者」の問題が今後の検討課題としてあげられる。