

ウェイトリフティング

ちから わざ しゅうちゅうりょく はっ せ あ じゅうりょう
力、技、集中力を発揮して挙げたおもりの重量を
せそ きょうぜ
競う競技です。



日程・会場 ● 10月3日（金）～10月7日（火）

[県立安曇川高等学校体育館](#)

プログラム詳細は

p. 3～

参照！

一般観覧 (可) 事前予約不要／入場無料／入場整理券なし

インターネット **LIVE配信・見逃し配信** も無料！（主に決勝戦）

競技紹介

- 選手は男女ともバーベルを床から一息で頭上まで持ち上げる「スナッチ」と、バーベルを一旦肩まで引き上げた後、一気に頭上へと持ち上げる「クリーン&ジャーク」の2種目に3回ずつ挑戦します。
- 試技（競技）は階級別（成年男子9、少年男子9、女子3階級）に行われ、2種目の最高重量と、各種目の最高重量の合計（＝トータル）の計3部門で競います。試技は挑戦重量の軽い順に実施しますが、選手はコンディションやライバルの記録に応じて戦術的に挑戦重量を変更できます。
- 頑丈なバーベルが上下にしなりながら自重の2倍以上のおもりを持ち挙げていく様は迫力満点です。

競技のルールや見どころは **p. 4～** 参照！



おすすめ観光地

高島市 **高島市マキノ農業公園マキノピックランド**
たかしましきものうぎょうこうえんまきのびっくらんど

多くの観光客を魅了するメタセコイア並木に隣接する農業公園。季節の果物狩りや地元食材を使ったレストランや手作りスイーツのカフェ、施設内で製造した各種ジェラートをお楽しみいただけます。

📍 高島市マキノ町寺久保835-1



滋賀県選手団

no	競技	種別	種目	役職	氏 名	勤務先・学校名・所属等	学年等	現 住 所
1	ウエイトリフティング	全種別	全種目	監督	西沢 悟	滋賀県立安曇川高等学校	教員	大 津 市
2	ウエイトリフティング	成年男子	55kg級	選手	深見 健	明治大学	4年	東京都杉並区
3	ウエイトリフティング	成年男子	61kg級	選手	上坂 健斗	日本大学	2年	東京都世田谷区
4	ウエイトリフティング	成年男子	67kg級	選手	大塚 和	新旭電子工業株式会社		高 島 市
5	ウエイトリフティング	成年男子	109kg級	選手	尾添 勇平	公益財団法人滋賀県スポーツ協会		京都府宇治市
6	ウエイトリフティング	女子	49kg級	選手	小宮 晶	立命館大学	1年	京都府京都市
7	ウエイトリフティング	女子	59kg級	選手	堤 茉央	早稲田大学	4年	東京都西東京市
8	ウエイトリフティング	女子	71kg級	選手	飛田 沙織	鈴鹿大学	3年	三重県津市
9	ウエイトリフティング	少年男子	73kg級	選手	木村 旬	滋賀県立堅田高等学校	1年	大 津 市
10	ウエイトリフティング	少年男子	96kg級	選手	堅田 光寿	滋賀県立安曇川高等学校	3年	高 島 市
11	ウエイトリフティング	少年男子	+102kg級	選手	鈴木 琉生	滋賀県立堅田高等学校	2年	守 山 市

見どころ

● <滋賀県選手団>

成年男子の上坂健斗選手は大津市出身。全国トップクラスの強豪・堅田高校時代には、全国選抜大会・インターハイ・国体で優勝し、高校三大タイトルを制する偉業を達成。故郷での優勝を目指します！

● <滋賀県選手団>

少年男子の松山響介選手（堅田高）は、2023全国高校選抜・2023鹿児島国体・2024インターハイの+102kg級で優勝！先輩の上坂選手とともに頑張れ！

● <パリ五輪選手>

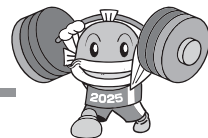
「タンク村上」の愛称で知られる村上英士朗選手（富山県）が出場！

滋賀県広報課の注目ポイント

● 滋賀県は全国レベルの選手の在籍や輩出の実績があり、2022栃木国体では7名が計10種目、2023鹿児島特別国体では6名が計10種目で入賞を収める輝かしい結果となりました。今大会でも実力者が揃い、より多くの入賞に期待大です！

● 会場では、高島市の特産品やお菓子などが無料で配布される「ふるまい」も！
美味しく楽しい観戦を味わいましょう！

日時	配布場所	ふるまい品	ふるまい協力団体
10/3(金) 11:00頃～	おもてなし広場 (安曇川高校グラウンド北隣私有地)	アドベリーどら	滋賀県立安曇川高等学校
10/4(土) 11:00頃～		ミニ藤樹せんべい 100食 ミニアップルパイ 100食	サンティール
10/5(日) 11:00頃～		焼き菓子詰め合わせ 200食 (アドベリークッキー・米粉クッキー)	ガールスカウト湖西地区協議会
10/6(月) 11:00頃～		泰山寺スイートポテトパイ	滋賀県立安曇川高等学校
10/7(火) 11:00頃～		とんちゃんおにぎり	滋賀県立安曇川高等学校



ウェイトリフティング競技

競技日程

審判・監督会議	10月2日(木) 17:00	安曇川公民館 ふじのきホール
---------	----------------	----------------

会場 期日	滋賀県立安曇川高等学校体育館				
	種別	階級	人数	検量開始時間	競技開始時間
10月3日 (金)	成年男子	55kg級	12	7:00	9:00
		61kg級	15	9:05	11:05
		67kg級	18	11:25	13:25
		73kg級	19	14:10	16:10
	競技終了時刻		64	18:50(予定)	
10月4日 (土)	成年男子	81kg級	18	7:00	9:00
		89kg級	15	9:45	11:45
		96kg級	15	12:05	14:05
		109kg級	18	14:25	16:25
	競技終了時刻		66	18:55(予定)	
10月5日 (日)	成年男子	+109kg級	9	7:00	9:00
	少年男子	55kg級	12	8:40	10:40
		61kg級	19	10:30	12:30
		67kg級	19	13:00	15:00
		73kg級	13	15:30	17:30
	競技終了時刻		72	19:10(予定)	
10月6日 (月)	少年男子	81kg級	13	7:00	9:00
	女 子	49kg級	15	8:55	10:55
	少年男子	89kg級	9	10:55	12:55
		96kg級	15	12:25	14:25
	女 子	59kg級	15	14:30	16:30
	競技終了時刻		67	18:20(予定)	
10月7日 (火)	少年男子	102kg級	9	7:00	9:00
	女 子	71kg級	15	8:35	10:35
	少年男子	+102kg級	15	10:40	12:40
	競技終了時刻		39	14:30(予定)	

階 級 別 表 彰 式	各種別・階級終了後直ちに実施	滋賀県立安曇川高等学校体育館
総 合 表 彰 式 (全競技終了後に実施)	10月7日(火) 15:00(予定)	滋賀県立安曇川高等学校体育館

練 習 会 場	10月2日(木)	13:00 ~ 17:00
	10月3日(金)~ 6日(月)	9:00 ~ 17:00
	10月7日(火)	9:00 ~ 12:00

競技の見方

競技種目

【スナッチ競技】

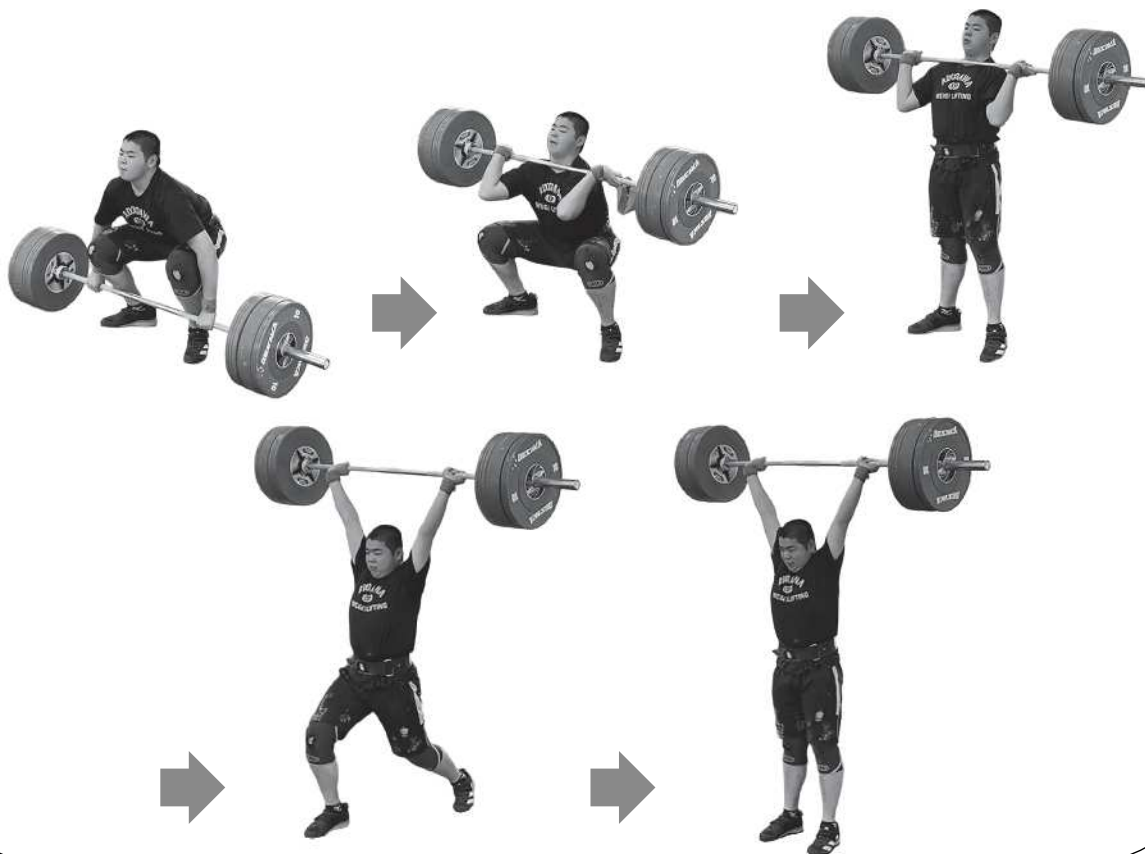
床に置いてあるバーベルを一息で頭上まで持ち上げる種目

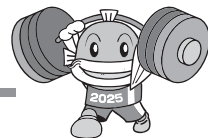


【クリーン&ジャーク競技】

2つの連続した動作でバーベルを頭上まで持ち上げる種目

（クリーン:床に置いてあるバーベルを肩の高さまで引き上げる
&
ジャーク:肩の位置でバーベルを維持し、体の反動を利用して一気に頭上に上げる





見どころ

【美しい動作】

選手は、パワフルかつダイナミックな動きと同様に、「滑らかで美しい動作」でバーベルを挙げます。その姿は圧巻で、目を奪われます。

【一瞬】

選手は、より重たいバーベルをより美しく持ち上げるその「一瞬」のために、全身全霊を懸けています。日々積み重ねた成果を、この一瞬のために爆発させる姿をぜひ見てください。

【駆け引き】

選手と監督は、選手自身の調子や相手選手の様子を見て、次の重量を決めています。順位の懸かる場面では重量変更が繰り返され、選手や監督、セコンドの勝利に懸ける思いを感じとれるでしょう。

試技

【試技は3回】

スナッチ、クリーン&ジャークとも3回ずつしか試技ができません。2回目の試技は1回目より重量を下げることはできませんし、3回失敗すると記録はゼロになってしまいます。

3回の試技の中で成功した最高重量が記録となり、順位が決定します。複数の選手が、同記録で並んだ場合は、先に記録を樹立(成功)した選手が上位になります。

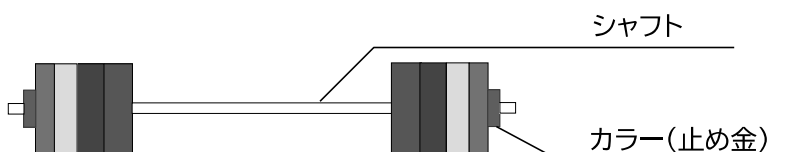
【反則について】

反則行為の主なものは次の通りで、いずれも失敗とみなされます。

- ・規定の時間内にバーベルを離床させられなかった場合(タイムオーバー)
- ・足の裏以外の体の一部が床に触れた場合
- ・クリーンした時に、肘が脚に触れた場合(ニータッチ)
- ・頭上に挙げた時に、肘が曲がった場合(プレスアウト)
- ・競技中にプラットフォームを踏み出した場合

【バーベル】

【ディスク】



シャフト…男子 20kg・女子 15kg カラー…2.5kg
25kg(赤) 20kg(青) 15kg(黄) 10kg(緑) 5kg(白)
2.5kg(赤) 2kg(青) 1.5kg(黄) 1kg(緑) 0.5kg(白)