

# ウエイトリフティング競技における安全対策

ウエイトリフティング専門部 花木 勝章（吉川美南高等学校）

## 1. 埼玉県高等学校ウエイトリフティング専門部について

### ○団体について

現在、大会に選手を送り出している団体は以下の5団体。

1. 埼玉栄高等学校
2. 県立川口高等学校
3. 県立草加南高等学校
4. 県立羽生実業高等学校
5. 県立吉川美南高等学校（全日制）
6. 県立吉川美南高等学校（昼間部Ⅰ部定時制）

### ○大会について

- 4月：関東高等学校ウエイトリフティング競技大会埼玉県予選会。
  - 6月：全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技埼玉県予選会。
  - 11月：埼玉県高等学校ウエイトリフティング競技新人大会。
- 強化合同練習会：平成26年度は8月に実施予定。

## 2. 安全対策について

### ○身体面での対策

#### 1. 正しいフォームを作る

多くの生徒は、高校入学後に初めてウエイトリフティング競技に接している。全員が初心者よりスタートしていく状態である。それゆえにまず1年生は、4月、6月に行われる大会での「採点制競技」合格を目指して、正しいフォームを作っていく。「採点制競技」とは、正しいフォームで挙げられているかに主点を置いた競技であり、これに合格しない者は、その後の大会に進むことはできない。

正しいフォームを作ることは、身を守ることに直結する。悪いフォームのままでは記録が伸び悩むのみならず、肩、腰、膝など体に無理な負荷がかかりケガをしやすい。

#### 2. ストレッチの重要性

上記の件と併せて、柔らかい体を作ることはケガ防止と共に、高重量を支える高いパフォーマンスを実現する。日頃の練習よりストレッチを念入りに行うことは必須である。2人でペアとなり、入念に行っている。

### ○環境面での対策

練習場での安全対策としては、以下の点が挙げられる。

1. モップがけを怠ることなく、滑りやすくなっていないか等、フロアの状態を確認する。
2. 前後に並んで練習する場合、落としたバーベルで不慮の事故が起こることのないよう、十分にスペースを確保し、お互いに声を出し合い練習を行う。
3. 練習場自体が高温に達する場合があるので、風通しには気をつけ、水分補給を怠らず、休憩も適宜取るようにする。（重いバーベルを持ち上げては落とすという競技の性質上、ウエイトリフティング専門の練習場を持っている学校が多い。その場合、体育館に比べて密閉性の高い作りの建物である場合も多く、熱中症への細心の注意が必要である）

### ○部員減少の点から見た安全面の課題

#### ●制限される練習内容について

学校によっては大人数で練習を行えている部もあるが、全体的にどこも部員数確保に苦勞している実情がある。本校（吉川美南高校）もその一つで、部員数減少により安全面から制限される練習内容の問題もある。

一例としては、スクワット。肩にバーベルをかつぎスクワットをする練習において、補助がバーベル脇に2人必要である。しかし、今年度の本校部員は、3年生1人、2年生1人という状況にて、顧問も入らねば足りない状況となっている。

さらには6月に3年生が引退となり、現在は2年生1人で練習している状況である。スクワットのみならず、上記の2人一組でのストレッチの他、高重量を伴う練習メニューの制限が多くなることは必然である。

この点は「普及」という課題とセットで考えねばならない、決してメジャースポーツではないウエイトリフティング競技全体の課題といえる。