

# ウェイトリフティング専門部における取り組み(競技力向上)

埼玉県立吉川美南高等学校 花木勝章

## 1. 規模および特徴

### (1) 県内に男子5校、女子3校

県内に200ほどの高等学校がありますが、そのうちウェイトリフティング部(同好会も含めて)がある学校は男子5校(県立4、私立1)、女子3校(県立2、私立1)です。これは全国的に見てごく平均的な数字で、多い県で10校ほど、少ない県では1校というのも珍しくありません。また学校に部がなく、1人で練習を積んで競技会に参加するという場合もありますが、埼玉県では学校の部活動だけが頼りの状態です。

### (2) 競技者数30人弱

直近の平成28年6月大会の出場者数は26人(男子18・女子8)です。このうち、3年生は13人(男子10・女子3)。次回、11月の新人戦には抜けますが、これに1年生が11、2人程度は加わる見込みですので、現在のところ25名前後が大会出場者数となります。

学校が少ないということは、それだけ競技をする高校生も少ないということです。今は1校に平均して5、6人という部員で、この中から全国に通用する選手をいかに育てるかということが課題になります。

### (3) 部員確保の苦労

野球やサッカーと違い、中学校までにこの競技に触れ合う機会がありません。したがって、部活動紹介やパンフレット、ポスター作成などを利用して新入生を勧誘することになります。父親が過去に競技をしていて、子どもにもやらせるといふ生徒がごくまれにいますが、どの学校でも入学後の勧誘が基本になります。

新入生の勧誘では、球技のようなゲーム性の高い競技ではないものの、記録を伸ばしていくことの達成感や、頑張れば関東・全国の舞台で力を競う機会を得ることができる等のウェイトリフティングの面白さを伝えていますが、かなり苦労しているのが現状です。

### (4) 指導者の不足と高齢化

部がある学校の数は、すなわち指導者の数ということになります。安全性や、知識に基づいた正しい指導方法等を考えると、どうしても経験者が指導にあたらざるを得ません。教員採用試験の厳しさもあって、指導者の顔ぶれがここ20年ほど変わっていません。顧問の転勤とともに部も移動する状態です。すでに定年を迎えている、あるいは定年間近の顧問もあり、部活を存続する上で顧問の高齢化は切実な問題です。

### (5) 競技会の運営

埼玉県では全日本選手権や全日本ジュニア選手権など、全国規模の大会が数多く開催されます。その大会で高校生が補助役員として働くことが、競技に対する意識の向上につながります。目の前でオリンピッククラスの選手がいかに戦うかを生で見るとは、生徒にとって価値のある体験になっていることでしょう。

(6) 県ウエイトリフティング協会との連携

また、県協会とも良く連携が取れています。お互いに協力して強化できるところが利点だと考えます。組織が小さいというマイナス点をプラスに働かせることができます。

## 2. 今年度の取り組み

(1) 大会の開催

年間を通して大会の開催は、以下のようになっています。

県内大会 3回（5月関東大会県予選会、6月インターハイ県予選会、  
11月県新人大会）  
関東大会 3回（6月関東高校大会、8月関東選手権大会、1月関東選抜大会）  
全国大会 3回（8月インターハイ、10月国体、3月全国選抜大会）

(2) 強化合宿

県協会の協力を得ながら、今年度は以下のように実施しました。

- ① 7月21、22、23日。（2泊3日）・・・関東大会出場選手＋一般部員。
- ② 8月11、12、13日。（2泊3日）・・・関東大会出場選手のみ。

## 3. 昨年度の成果

- (1) 6月関東高校大会（出場13人）
  - ・個人戦・・・9階級中、優勝2人、2位1人、3位1人、5位以内2人。
  - ・団体戦・・・5位が最高。
- (2) 8月インターハイ（出場10人）
  - ・個人戦・・・9階級中、4位が最高。
  - ・団体戦・・・28位が最高。
- (3) 8月関東選手権大会（出場7人）
  - ・個人戦・・・9階級中、優勝3人、3位1人、5位1人。
- (4) 10月国体（出場3人）
  - ・個人戦・・・9階級中、5位が最高。
  - ・団体戦・・・19位。
- (5) 1月関東高校選抜大会（出場11名）
  - ・個人戦・・・優勝2人、2位1人、5位2人。

過去全国チャンピオンを何人も輩出している埼玉県としては少し寂しい数字ですが、今後底辺の拡大にも努め、巻き返しを図っていきたいと考えています。

なお、今年に関しましては、インターハイ、国体と、埼玉選手団は活躍しております。インターハイでは、10名参加中、優勝1名、3位1名、5位1名。国体では、3名参加中、優勝1名、3位2名となっております。

#### 4. 女子の結果(昨年度)

男子の競技だったウエイトリフティングにも、女子が参加するようになりそれなりの年月が流れました。今年のリオデジャネイロオリンピック48kg級銅メダリストとなった三宅宏美選手も、埼玉県の高校から世界に羽ばたきました。今後の埼玉県女子選手の活躍にも期待したいところです。

6月関東高校大会（公開競技）（出場3名）

・個人戦・・・優勝2人、4位1人。

7月全国高校女子選手権大会（出場12名）

・個人戦・・・優勝1人。

・団体戦・・・12位が最高。

8月関東選手権大会（出場5名）

・個人戦・・・優勝2人、4位1人、5位2人。

1月関東高校選抜大会（出場5名）

・個人戦・・・2位2人、3位2人。

#### 5. これからの課題

##### （1）短期的課題

今年度、11月の大会より2年生中心の大会となります。来年度に向けて飛躍するためには、地道な練習あるのみなので、やるしかありません。幸いにも埼玉県内には大学や社会人のチームもあるので、合同練習を通じて力をお借りしたいと考えております。また、OBにも協力を求めながら強化に励むことも一案です。

##### （2）中期的課題

中期的にはやはり、競技人口を増やすことが大事です。中学生にいかにアピールできるか、宣伝方法を模索する必要があります。また他県では、学生時代に競技歴がなくても優秀な指導者として羽ばたいている顧問の先生が大勢います。指導者の引き継ぎをうまく行えていない現状は、我々の反省点であります。何とかして指導者の仲間を増やしていきたいと考えております。

また県協会との連携はもとより、目を広く向け、県内だけでなく他地域、全国組織とのパイプを太くしていくことも大切です。さらに本県の高校を卒業した後も競技を続ける選手を増やすことで、違った角度からの強化にもつなげたいと考えています。（了）