

## 日本の重量挙げ競技における記録の低迷とその原因

### —女子選手を対象として—

#### Decreasing and its Cause of Record in Japanese Weight-Lifting -Women's Weight-Lifters-

芝垣正光、若杉茂樹、坂本剛、平井一正

SHIBAGAKI Masamitsu, WAKASUGI Shigeki, SAKAMOTO Go and HIRAI Kazumasa

**Abstract:** Decreasing and its cause of record were studied in women's Japanese weight-lifting. The best record was investigated from 2000 to 2010 in Japan and the world. Moreover, the decreasing of the recent record was discussed in Japan. The results may be summarized as follows. In the type of snatch and the clean & jerk, the best records of 48kg, 53kg, 58kg, 63kg, 69kg, 75kg, and +75kg classes in Japan were decreasing compared those of the world from 2000 to 2010. However, in the record of the lightest class (48kg), the difference between the record of Japan and that of the world was the least compared those of the other classes. In the lightest class the woman's weight lifter of Japan may become the champion in the Olympic game. The causes of the decreasing were having dream, hungry, destiny, exercise, mentality, and nutrition supervise and national project. It was suggested that the hardest exercise was very important for the champion in the Olympic game.

**Keywords:** Decreasing of record, Japanese weight-lifting, women's weight-lifters

### 1 はじめに

日本国民と世界の全ての人が、注目して見る世界のスポーツの祭典夏季オリンピックは、第1回が1896年にアテネに始まり、最近では第29回が2008年に北京で開催された。

そこでの日本における女子選手の活躍をみれば、最近の夏季オリンピック大会において、第27回2000年シドニー大会では、柔道女子田村亮子(旧姓)48kg級、陸上女子マラソン高橋尚子が優勝し、金メダルを獲った。第28回2004年アテネ大会では、柔道女子谷亮子48kg級、谷本歩美63kg級、上野雅恵70kg級、阿部教子78kg級、堀田真希78kg級、競泳女子柴田亜衣800m自由形、陸上女子マラソン野

口みずき、レスリング女子吉田沙保里55kg級、伊調馨63kg級が優勝し、金メダルを獲った。第29回2008年北京大会では、柔道女子谷本歩美63kg級、上野雅恵70kg級、レスリング女子吉田沙保里55kg級、伊調馨63kg級、ソフトボール女子が優勝し、金メダルを獲った。

最近の冬季オリンピック大会では、第18回1998年長野大会において、フリースタイルスキー女子モーグル里谷多英、第20回2006年トリノ大会において、フィギュアスケート女子シングル荒川静香が優勝し、金メダルを獲った。

このように、オリンピック大会において女子は、柔道、マラソン、競泳、レスリング、ソフトボール、

フリースタイルモーグル、フィギュアスケートシングルでの優勝がある。

女子の重量挙げは、第1回の世界女子選手権大会が1987年にアメリカ合衆国デイトナビーチで開催された。それ以降これまで世界女子選手権大会が毎年、オリンピック大会が4年に1回行われてきた。第27回シドニーのオリンピック大会に正式競技として参加した。この大会では、48kg級三宅宏美が6位、53kg級仲喜真理が7位だった。第28回アテネ大会では、48kg級三宅宏美が9位だった。第29回オリンピック大会が2008年に中国北京で開催され、日本の女子出場選手が全員入賞した。48kg級三宅宏美が6位、同級大城みさきが8位、69kg級斎藤里香選手が8位と良い成績を残した。しかし、これまで日本の女子選手が、世界女子選手権大会、オリンピック大会において、第1位になったことはなかった。このことについて、詳細に検討された報告はこれまでに無かった。

日本と世界における女子重量挙げ競技のbest記録は、日本ウエイトリフティング協会から毎年発表されている。しかし、これらの大量の記録資料を分析しまとめたものは、これまで無かった。ゆえに、これを試みることは大変価値があるだろう。競技者は自分の記録が、世界のそれとどれ位差があるかを知ることができる。指導者は指導している選手を、いかに世界水準に近づけるか考える一つの資料となる。現在低迷している日本の記録の原因は、選手の夢を持つ、hungry精神、運、練習、精神面、栄養管理と国家プロジェクト等さまざまが考えられる。しかし、この日本の記録の低迷は、これらの中のいずれが決定的要因なのか調べられていない。

以上のようなことを踏まえて、本報告では現在の日本の女子重量挙げ競技における記録の低迷を調べるために、まず2000年-2010年の日本と世界のbest記録を分析することを目的とした。そして、この低迷している日本の記録の原因がいずれにあるかを考察した。

## 2 階級名称の変遷

次の3、日本と世界記録の比較を分析するために必要な知識として、従来の階級名称を、キログラム制として呼称する変遷について述べることにした(日本ウエイトリフティング協会、1997、2000)。

1987年にInternational weight-lifting federation(IWF)が女子重量挙げ競技を新設した。44kg級、48kg級、52kg級、56kg級、60kg級、67.5kg級、75kg級、82.5kg級及び+82.5kg級の9階級ができ、国内でも直ちにこれらが実施された。

ドーピング対策として、IWF総会で1993年1月より、旧階級が廃止され新階級が決定された。46kg級、50kg級、54kg級、59kg級、64kg級、70kg級、76kg級、83kg級及び+83kg級の9階級が実施された。

1999年1月より、IWF体重区分変更を行い新階級が実施された。48kg級、53kg級、58kg級、63kg級、69kg級、75kg級及び+75kg級の7階級が実施となった。

## 3 日本と世界記録の比較

2000年-2010年の日本と世界の女子重量挙げ競技におけるbest記録を比較した(日本ウエイトリフティング協会、2010)(注1)。

図1-1は、スナッチ競技における2000年の世界記録・日本記録・日本トップ選手のbest記録を比較したものである。日本記録が世界記録に比べて、48kg級で4.0kg、53kg級で17.5kg、58kg級で17.5kg、63kg級で27.5kg、69kg級で25kg、75kg級で18.5kg及び+75kg級で39.5kgそれぞれ低かった。それは、平均(標準偏差)すると7階級で21.4kg(10.9kg)低かった。

図1-2は、クリーン&ジャーク競技における2000年の世界記録・日本記録・日本トップ選手のbest記録を比較したものである。日本記録が世界記録に比べて、48kg級で8.5kg、53kg級で15.0kg、58kg級で16.0kg、63kg級で20.0kg、69kg級で22.5g、75kg級で21.0kg及び+75kg級で40.0kgそれぞれ

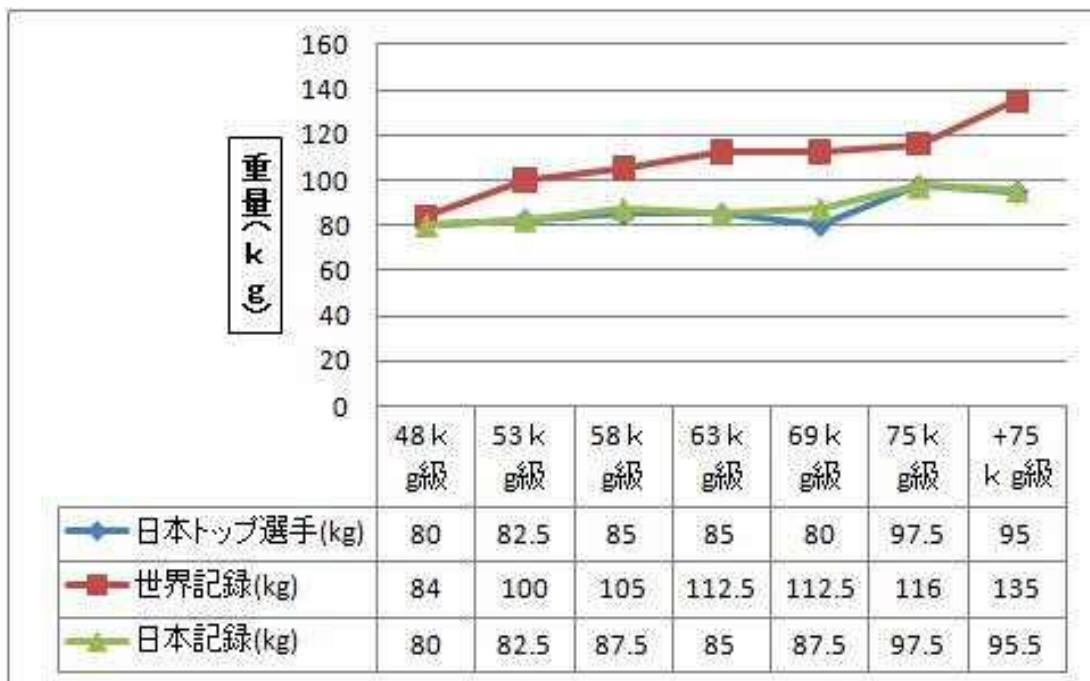


図1-1 2000年世界記録、日本記録、日本トップのスナッチ競技比較

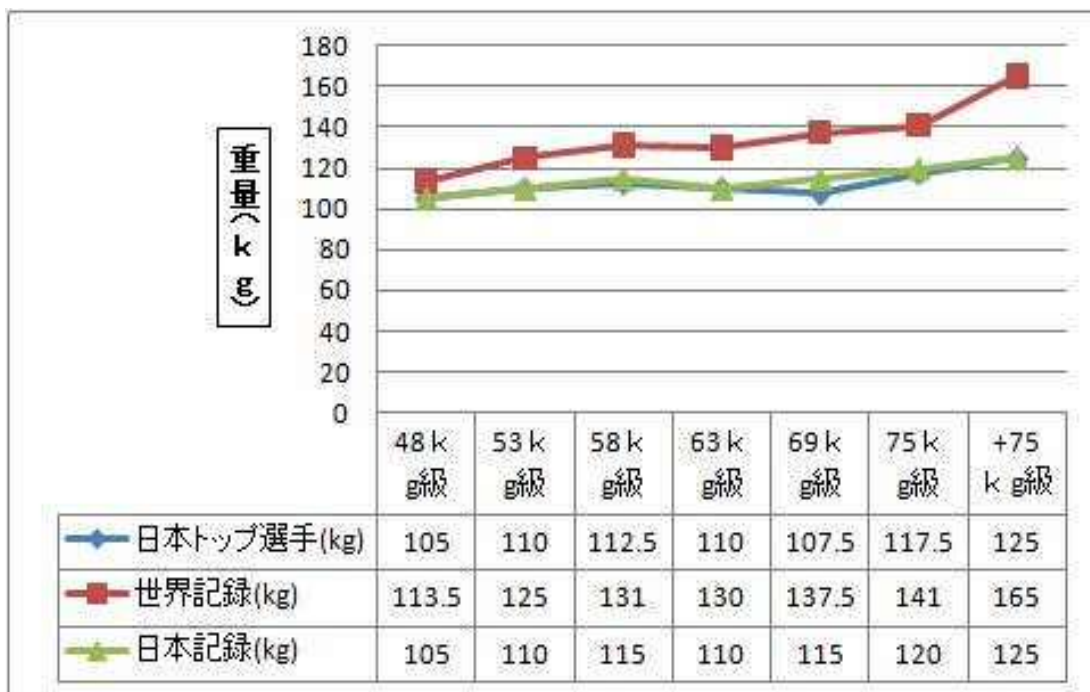


図1-2 2000年世界記録、日本記録、日本トップ選手のクリーン&ジャーク競技比較

低かった。それは、平均（標準偏差）すると7階級で20.4kg（9.8kg）低かった。

図2-1は、スナッチ競技における2004年の世界記録・日本記録・日本トップ選手のbest記録を比較したものである。日本記録が世界記録に比べて、48kg級で17.5kg、53kg級で20.0kg、58kg級で22.0kg、63kg級で27.0kg、69kg級で34.5kg、75kg級で20.0kg及び+75kg級で32.5kgそれぞれ低かった。それは、平均（標準偏差）すると7階級で24.8kg（6.7kg）低かった。

図2-2は、クリーン&ジャーク競技における2004年の世界記録・日本記録・日本トップ選手のbest記録を比較したものである。日本記録が世界記録に比べて、48kg級で10.5kg、53kg級で17.5kg、58kg級で18.0kg、63kg級で25.5kg、69kg級で38.0g、75kg級で27.5kg及び+75kg級で57.5kgそれぞれ低かった。それは、平均（標準偏差）すると7階級で27.8kg（15.8kg）低かった。

図3-1は、スナッチ競技における2010年の世界記録・日本記録・日本トップ選手のbest記録を比較したものである。日本記録が世界記録に比べて、48kg級で10.0kg、53kg級で18.0kg、58kg級で26.0kg、63kg級で24.0kg、69kg級で36.0kg、75kg級で46.0kg及び+75kg級で43.0kgそれぞれ低かった。それは、平均（標準偏差）すると7階級で29.0kg（13.2kg）低かった。

図3-2は、クリーン&ジャーク競技における2010年の世界記録・日本記録・日本トップ選手のbest記録を比較したものである。日本記録が世界記録に比べて、48kg級で10.5kg、53kg級で17.5kg、58kg級で18.0kg、63kg級で25.5kg、69kg級で38.0g、75kg級で27.5kg及び+75kg級で57.5kgそれぞれ低かった。それは、平均（標準偏差）すると7階級で27.8kg（15.8kg）低かった。

以上まとめとして、スナッチ競技における2000年、2004年及び2010年の世界記録・日本記録を比較した。2000年では、日本記録は世界記録より7階級で平均して21.4kg低かった。2004年になると、2000年と同様日本記録は世界記録より7階級で平

均して24.8kg低かった。そして、2010年になると、それらは23.7kg低かった。日本記録の低迷が2000年ごろすでに始まり、2004年まで続いた。その後、2010年になると、さらに日本記録の低迷が顕著になった。

クリーン&ジャーク競技における2000年、2004年及び2010年の世界記録・日本記録を比較した。2000年では、日本記録は世界記録より7階級で平均して20.4kg低かった。2004年になると、1972年と同様日本記録は世界記録より7階級で平均して27.8kg低かった。そして、2010年になると、それらは29.0kg低かった。日本記録の低迷が2000年ごろすでに始まり、2004年まで続いた。その後、2010年になると、さらに日本記録の低迷が顕著になった。

ここで、2000・2004・2010年をまとめて階級別に調べて見た。日本記録は世界記録と比べて、平均（標準偏差）して48kg級では10.9kg(4.8kg)、53kg級では17.3kg(1.7kg)、58kg級では20.3kg(3.7kg)、63kg級では24.3kg(2.9kg)、69kg級では31.4kg(6.8kg)、75kg級では29.8kg(11.0kg)、+75kg級では37.5kg(12.2kg)低かった。日本記録が世界記録に比べて、その差が一番低かったのは一番軽い階級の48kg級であった。この一番軽い階級の48kg級が、日本女子選手が世界記録を何とか狙える階級かもしれないことが示唆された。それで、本学ウエイトリフティング部女子2名の内、48kg級の1名がこの世界記録を狙える位置にいると思われる。

#### 4 記録の低迷の原因

日本の現在の女子重量挙げ競技における記録の低迷の原因は、選手の夢を持つ、hungry精神、運、練習、精神面、栄養管理と国家プロジェクト等が考えられた。そこで、これらのことについて次に述べた。

##### 4-1 夢を持つ

スポーツに限らず、人は人生において夢を持って生きて行くことは非常に大切である。

女子プロゴルフで有名な宮里(2008)によれば、「アメリカツアー挑戦は子どもの頃からの夢だった」と言っている。その思いはプロになる前からあった。

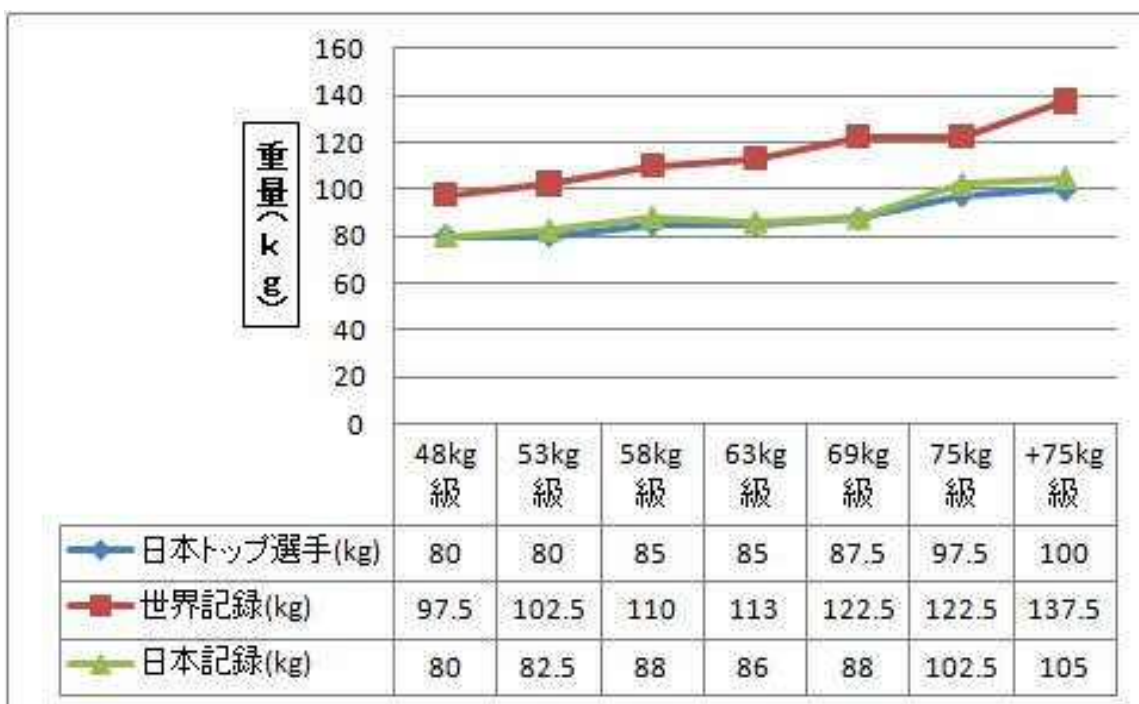


図 2 - 1 2004 年世界記録、日本記録、日本トップ選手のスナッチ競技比較

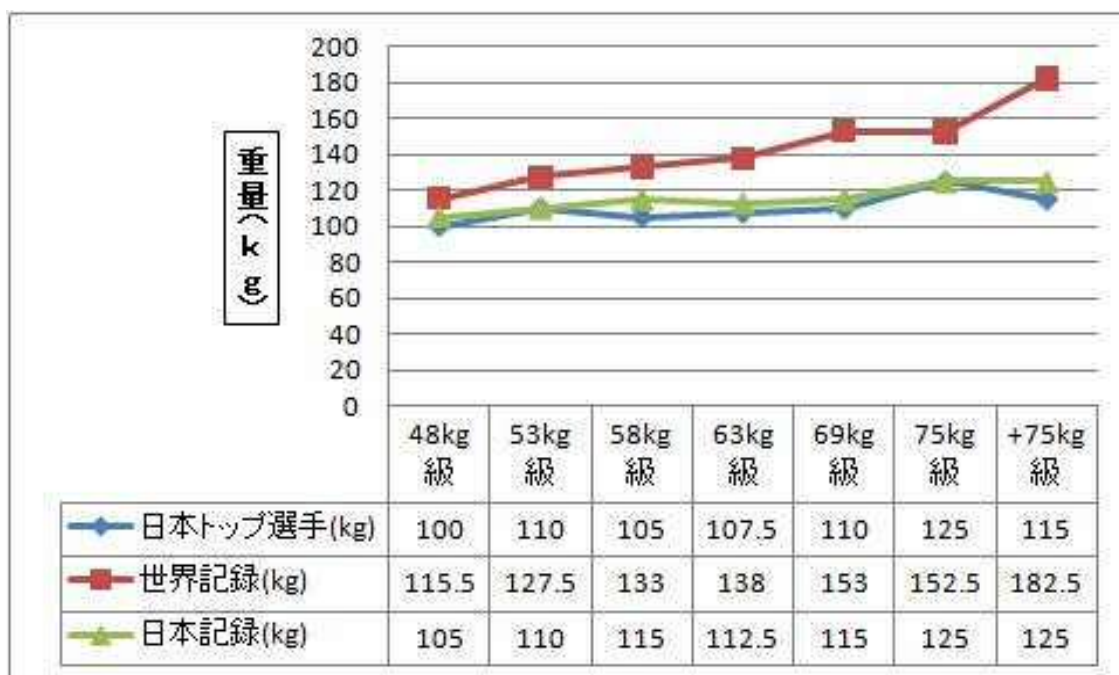


図 2 - 2 2004 年世界記録、日本記録、日本トップ選手のクリーン&ジャック競技比較

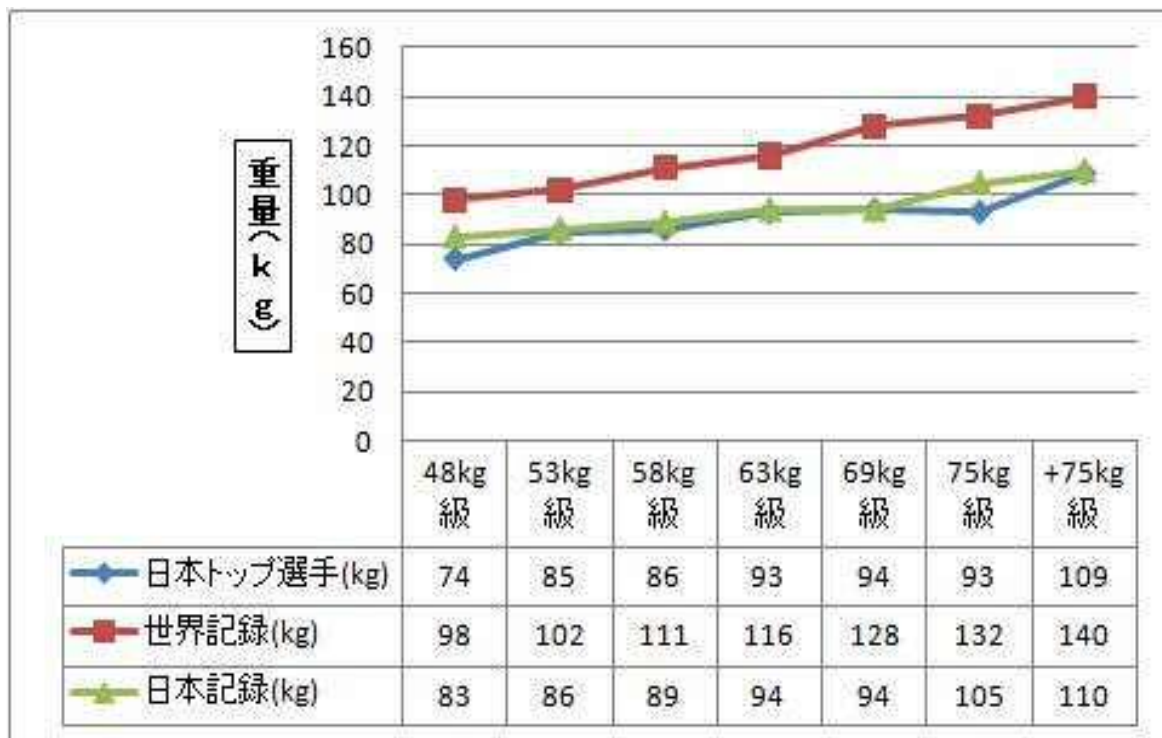


図 3-1 2010 年世界記録、日本記録、日本トップ選手のスナッチ競技比較

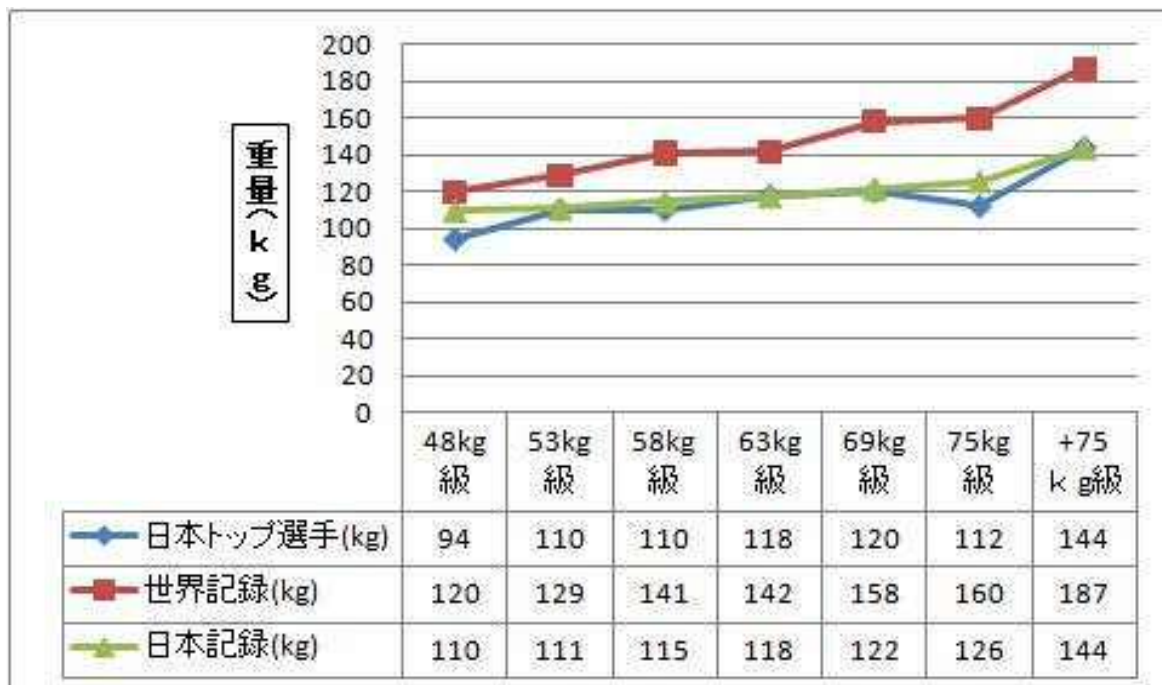


図 3-2 2010 年世界記録、日本記録、日本トップ選手のクリーン&ジャック競技比較

どうせやるなら、夢となる目標は大きい方が良い。夢の原点は、中学生1年生の時に出場した世界ジュニア大会だった。全国中学ゴルフ選手権への出場権を賭けた沖縄予選で敗退し、全国どころか九州大会に出ることも逃がした。いつまでも立ち直らず塞ぎ込む彼女を見て、彼女の父が、ある時思いがけないことを言った。「日本がダメなら、アメリカに行こう」。これは、夢を大きく左右する大きなチャンスだった。

女子フィギュアスケートで有名な安藤(2010)によれば、初めて出場した2001年トリノオリンピック大会では、自分が満足したのみであった。オリンピックに出場する、そこで4回転に挑戦した。自分の夢を叶えること、ただそれだけで終わってしまった。しかし、2度目の2010年バンクーバーオリンピック大会では、自分の夢のためだけでなく滑った。

同じくフィギュアスケートで有名な浅田について、吉田(2011)は次のように語っている。彼女が6歳の時、1998年長野オリンピック大会優勝者のアメリカ代表タラ・リピンスキーの演技を見て、彼女も「大きくなったら、リピンスキーのようにオリンピックに出て、一番になりたい」と言った。それは、浅田の心にオリンピックへの夢が初めて生まれた瞬間だった。2010年バンクーバーオリンピック大会では、幼い頃から夢に見続けてきた、そしてこの4年間ずっと目標にしてきたオリンピックの地に浅田は立った。小学校の卒業式で、一人ひとりが皆の前で、自分の夢を発表した。浅田は「将来オリンピックで金メダルを獲れるように、中学校に行っても毎日、スケートを頑張りたい」と言った。

2008年北京オリンピック大会で、優勝し我々に感動を与えてくれた日本女子ソフトボールチームのエース上野について、門田(2010)はつぎのように語った。彼女は、日本が決勝戦進出の最後の望みを賭けたオーストラリア戦において、「ここで負けてはいけない、17年間思い描いてきた夢の舞台に立つために頑張ってきた。夢を見続けてきたオリンピックの決勝戦のマウンドに必ず立つ」。

そして重量挙げ競技において、1964年東京、1968年メキシコシティのオリンピック大会で優勝し金メ

ダルを獲った三宅(2001)が、何故夢を持つことが大切か、次のように語った。夢の無い人には理想は無く、理想の無い人には信念が無く、信念の無い人には計画が無い。計画が無いなら実行は無く、成果も無い。夢を持たない人は、夢をつかむことができない。夢を持つ人は、いつか夢をつかむことができる。夢を持って、自分の目標を作って行くことが大切だ。

このように一流の女子スポーツ選手は、生い立ちの中で夢を持ってそれぞれのスポーツに取り組んでいた。しかし、一流に成らなかった女子スポーツ選手、とりわけ著者の大学におけるウエイトリフティング部の女子2名は、このような夢を著者達に語った者は無かった。

#### 4-2 hungry 精神

夢を持つと同じように、スポーツに限らず、人は人生において hungry 精神を持って生きて来た者は、それぞれの分野で成功を収めた例が多い。

この hungry 精神に関して、女子スポーツ選手について述べられた文献及び図書を見つけることができなかった。ゆえに、一流の男子スポーツ選手の hungry 精神について述べることにした。

重量挙げ競技では、「夢を持つ」で述べた三宅(2001)の hungry 精神の例が有名である。彼は貧困の両親のもと、物置小屋で生まれた。子ども頃、両親の手伝いの農作業で牛と格闘しながら基礎体力を鍛えた。小、中学校の時には、家計を助けるために新聞配達のアルバイトをした。高校に行く金が両親に無かったために、養子に出されたり、当然学費を稼ぐためにアルバイトを続けた。大学進学したが、学費、生活費を両親が出せるわけが無く、彼が稼ぐことになった。そのために、昼間アルバイトをして、空いた時間を見つけて、授業に出席した。重量挙げの練習は、部員が練習を終わった後、彼一人で普通の選手の2-3倍も行った。そして、苦勞して大学卒業後、自衛隊体育学校に入り、練習の虫となり、上述したように1964年東京、1968年メキシコシティのオリンピック大会において優勝した。

他のスポーツ野球では、野村(2009)の hungry 精神の例がある。彼がプロ野球の選手になろうと考え

たのは、「貧乏から抜け出したい、大金を稼いで家族を楽にしてあげたい」と言う強い願いからであった。戦死した父親に対して、食料品店を切り盛りしていた母がガンに冒され、その店を閉めた。当然のように、新聞配達のアルバイトをして、中学・高校を卒業した。高校卒業後、当時の南海ホークスにテスト生として入団し、大変な苦勞をして一流のプロ野球選手となり、今日に至っている。

このように、重量挙げの三宅にしても、プロ野球の野村においても、学生時代は金銭的に恵まれていなかった。いわゆる hungry であった。いずれもアルバイトをして、家計を助け、自分で学費・生活費を稼いでいた。しかし、一流に成れなかったスポーツ選手は、三宅・野村のような hungry な生い立ちで無い場合が多い。とりわけ、著者の大学ウエイトリフティング部の女子選手2名は、授業料・学費を親からの支出による。この点が、一流選手との大きな違いかも知れない。

#### 4-3 運

同じくスポーツに限らず、人は人生において、何事を行うにしても運があるかも知れない。

小出(2009)によると、2000年シドニーのオリンピック大会で優勝した高橋に、「お前は強運がある。高橋尚子の名前は、とても整っている。お金も名誉も地位も何でも手に入る。これは、生まれながらの運命だ」と言った。

さらに小出(2009)は、1992年バルセロナ、1996年アトランタでそれぞれ銀、銅メダルを獲った有森にも同じように「彼女は強い運命を持っていた」と言った。

そして、「運は誰にでも巡ってくるものだ。大切なのは、こうしたチャンスを自分のものにできるかどうかである。運が巡ってきても気がつかない人は多数いる。チャンスは平等に来るが、それをつかめる人とつかめない人の違いはあるかもしれない。運が巡って来た時、確実にそれをつかませてやるのが指導者の大切な役割だ。」と言った。

「夢を持つ」で述べた女子フィギュアスケート浅田は、2010年バンクーバーオリンピック大会で銀メダ

ルになった。しかし、荒川は前回の2006年トリノオリンピック大会で優勝し、金メダルを獲った。何故荒川が金で、浅田が銀になったか。吉田(2011)によると、トリノ大会前、浅田はグランプリファイナルを制し、続く全日本選手権で2位だった。年齢規定にたった87日間届かなかただけで、浅田はトリノオリンピック大会に出場できなかった。このトリノオリンピック大会で、本命と見られていたスルツカヤやコーエンが、次々とジャンプに失敗して転倒した。しかし、荒川は微細なスケーティング、完璧なジャンプ、そして優雅な表現力を貫いて、逆転優勝した。この時、浅田は絶好調だったのにトリノオリンピック大会へ出場できなかったこと、続いてバンクーバーオリンピック大会で完璧な演技を行ったキム・ヨナのために金メダルが獲れなかった。荒川には運があり、浅田には運がなかったかも知れない。

重量挙げ競技では、前述した三宅(2001)が1964年東京、1968年メキシコシティのオリンピック大会で優勝し金メダルを獲ったことは、運と言うよりは、彼の天性の素質と練習量の成果であろう。しかし、旧ソ連のアフガニスタン侵攻で、日本もボイコットした1980年モスクワオリンピック大会では、金メダル候補選手が出場のチャンスを逃し、涙を流した。この点では、出場のチャンスを逃した選手は、運が無かったと言って良いだろう。

このように、一流のスポーツ選手でも、運・不運と言うものがある。ましてや、一流でない本学ウエイトリフティング部の女子選手2名は、運・不運関係なく、練習を積んで試合に臨むべきであろう。

#### 4-4 練習

著者達の本学ウエイトリフティング部は、選手の育成に当たって、練習に全力没頭させて、限界に挑戦させることを行っている(若杉、平井、坂本、芝垣、2011)。しかし、ある選手は、練習中では自己最高の重量を幾度も挙げることができると、自己最高の重量を一度も挙げることができない。そして、最悪の場合、試行直前に顔面が蒼白になったり、大腿四頭筋の痙攣が起こったりする。当然、この選手は試行を続行できない、また成



績が極端に悪い結果となる。このような選手に対して、どのような練習を行っていけば良いか、指導者は日々悩んでいる。著者達は、選手の試合中における集中力や、強い精神力を養うために、「禅」の修業を練習の中に取り入れることを提案している(平井、若杉、坂本、高瀬、芝垣、2010)。

前述した女子フィギュアスケート安藤(2010)によれば、スケートの中心は試合に出ることである。毎日の練習は試合のためにする。

同じく女子フィギュアスケートの浅田は、吉田(2011)によれば、2010年バンクバーオリンピック大会でジャンプを失敗した後、無心で演技できた。数え切れない程滑り込んでいたから、ステップは考えなくても踏むことができた。考えない分、浅田は感情をこめて演技ができた。

前述した2008年北京オリンピック大会での日本女子ソフトボールチームのエース上野について、門田(2010)は次のように語った。シュートの練習では繰り返し、繰り返し投げた。豆ができるとそれをつぶし、つぶしてはまたできるという繰り返しだった。いざ本番のアメリカ戦では、練習以上のシュートが投げられた。しかし、この時も豆ができた。できた豆から水を抜かないと夕方のオーストラリア戦に投げられない。彼女は、持参していた裁縫用の針を左手で持ち、尖った先端の水ぶくれを破った。

前述したオリンピック重量挙げ競技の金メダリスト三宅(2001)によれば、強くなるためには、頭でなくて、体で感じて行かなければならない。そして、行ってみて理解できないことは他人に聞き、先輩達の様子を見て、良いところや自分に合いそうなところを吸収していった。見る、聞く、行って覚える。これが彼の練習方法だった。大学生の時には、アルバイトの空いた時間に、授業と練習に当てた。普通の練習を行ってはいオリンピックに出場出来ない。一日の練習量は30-50トンで、他の人には真似が出来ない量の目標で行った。

このように、一流のスポーツ選手は、練習を普通の選手の何倍も行い、他の人から見れば怪我をするのではと心配する位行う。試合では、考えることは

一つもなく、雑念も無くなっている。一流のスポーツ選手でない、特に本学ウエイトリフティング部の女子選手2名は、試合になると、順位に伴う心理的プレッシャーに非常に弱くなる(芝垣、若杉、坂本、平井、2011)。この心理的プレッシャーは、一流選手のように普通の選手の何倍も練習すれば、克服が可能になると思われる。

#### 4-5 精神面

前述した1992年バルセロナ、1996年アトランタでそれぞれ銀、銅メダルを獲った有森について、小出(2009)は、「彼女は並はずれた強靱な精神力を持っていた」と言った。彼女が「皆が1時間の練習を頑張るなら、私は2時間頑張れます」と言ったのを聞いて、彼女は本物のオリンピック選手になれると確信した。

1969年アルベールビルオリンピック大会女子フィギュアスケート銀メダリスト伊藤は、「オリンピックの重圧は、大変なものだ。それは、経験した者にしか分からない。重圧と緊張で、頭と心がバラバラになる。そんな中で、トリプルアクセルを3回も決めたことは、大変なことだ」と言って、2010年バンクバーオリンピック大会でジャンプを演技し、強い精神を持った浅田を誉めた(吉田、2011)。

度々上述したオリンピック重量挙げ競技の金メダリスト三宅(2001)によれば、大きな試合では、力が勝つのでない。精神力が重要だ。「人事を尽くして、天命を待つ」と言う心にならないと勝てない。

このように、強い精神力は猛練習の結果出来上がる。猛練習をしていない普通のスポーツ選手は、当然の結果、強い精神力が出来ない。本学のウエイトリフティング部女子選手2名は、時間通りの練習を行っている。これ以上の練習は行っていない。これでは強い精神力は出来上がらない。

さらに、本学ウエイトリフティング部女子1名は、試合の試技前会場待機時平均心拍数が、適度な興奮と考えられている心拍数の120-130(山地、1981)に比べて約45高かった(芝垣他、2011)。この高さは、彼女の試合に対する自信がない現われ、精神面の弱さと考えられた。それは、バーベル重量の重さ

に対してではなく、試合に対して自信が持てないものであった。練習時 2・3 回挙げるバーベル重量に対してではなく、大きな試合に臨むという自信がない。これから後 1 年間の間に、この自信を持たせ精神的に強くして、世界の大会に出場させたいと指導者(著者)は考えている。

#### 4-6 栄養管理と国家プロジェクト

旧ソ連では、国家プロジェクトとしてトレーニングのプログラム、スケジュール及び栄養は、専門家によって管理されていた。スポーツ医科学のサポート体制も整っていた。いろんな分野の医者が選手のために働いていた。疲労回復のためにサウナや水風呂を使用した。疲れると栄養剤を医師から処方された。オリンピックで金メダルを獲ると、一生生活出来る報酬が国から支給された。選手の層が厚いので、成績が不振だと、すぐに他の選手と替えられていた(三宅、2001)。

重量挙げ競技においては、何と云っても、一番大事なのは栄養である。体に大切な三大栄養素のタンパク質、炭水化物、脂質、そして鉄分及びカルシウム等のミネラル、ビタミンをバランス良く摂る必要がある。度々上述した三宅(2001)は、当時、日本の食料事情は今のようになかったから、動物性タンパク質は卵が中心だった。植物性タンパク質は豆腐、納豆、豆類を食べた。炭水化物はイモ類、米だった。野菜は毎食、盛り合わせサラダにして、大皿に一杯を食べた。カルシウムを摂るために、牛乳を一日一升飲み、めざし、いわしの青魚、小魚を食べた。

旧ソ連のように、日本はオリンピックに向けて国家プロジェクトが進んでいない。例え、オリンピックにおいて優勝をし、金メダリストになっても、彼女らは一生生活出来る報酬を国から支給されない。

栄養管理にしても、日本では選手自ら勉強して管理を行わねばならない。本学ウエイトリフティング部の女子選手 2 名のある一日では、朝食には 1 名はパン、卵、ウインナー、ヨーグルトを、他の 1 名は同じでヨーグルト抜き、昼食には 1 名はご飯お茶碗一杯、煮物、魚、ハンバーグ、他の 1 名はごはんお

茶碗一杯、野菜炒め、ウインナーを、夕食には 1 名はご飯お茶碗一杯、肉、炒め物、他の 1 名はご飯お茶碗一杯、野菜炒め、蒸野菜、焼きそばを食べていた。三食(朝食、昼食、夕食)の食が細い。これでは、重いバーベルを持ち上げることはできないのは当然である。

#### 5 まとめ

現在の女子重量挙げ競技における記録の低迷を調べるために、まず 2000 年・2010 年の日本と世界の best 記録を分析することを目的とした。そして、この低迷している日本の記録の原因がいずれにあるかを考察した。

スナッチ競技に関して、2000 年では、日本記録は世界記録より 7 階級で平均して 21.4kg 低かった。2004 年になると、2000 年と同様日本記録は世界記録より 7 階級で平均して 24.8kg 低かった。そして、2010 年になると、それらは 23.7kg 低かった。日本記録の低迷が 1972 年ごろすでに始まり、2004 年まで続いた。その後、2010 年になると、さらに日本記録の低迷が顕著になった。

クリーン&ジャーク競技に関して、2000 年では、日本記録は世界記録より 7 階級で平均して 20.4kg 低かった。2004 年になると、2000 年と同様日本記録は世界記録より 7 階級で平均して 27.8kg 低かった。そして、2010 年になると、それらは 29.0kg 低かった。日本記録の低迷が 1972 年ごろすでに始まり、2004 年まで続いた。その後、2010 年になると、さらに日本記録の低迷が顕著になった。

ここで、2000・2004・2010 年をまとめて階級別に調べて見た。日本記録が世界記録に比べて、その差が一番低かったのは調べた 7 階級の内、一番軽い階級の 48kg 級であった。この一番軽い階級の 48kg 級が、日本女子選手が世界記録を何とか狙える階級かも知れないことが示唆された。それで、本学ウエイトリフティング部女子 2 名の内、48kg 級の 1 名がこの世界記録を狙える位置にいると思われた。

このような記録の低迷の原因は、選手の夢を持つ、hungry 精神、運、練習、精神面、栄養管理と国家

プロジェクト等が考えられた。夢を持ち、hungry精神で、運が向いた時に猛練習が発揮され、強い精神力も猛練習で養われることが分かった。猛練習のためには栄養管理が必要であった。ゆえに、現在の選手に一番欠けていて、求められるのは猛練習だと示唆できた。

## 補注

1. ウエイトリフティング世界記録一覧、

<http://ja.wikipedia.org/wiki>

## 引用文献・図書

- ・安藤美姫、「空に向かって」、扶桑社、p23、p45、p109、2010
- ・平成11年度ウエイトリフティング年鑑、(社)日本ウエイトリフティング協会、p12、2000
- ・平成21年度年鑑ウエイトリフティング、日本ウエイトリフティング協会、新津印刷、p10、p19-p21、2010
- ・平井一正、若杉茂樹、高瀬良生、坂本剛、芝垣正光、重量挙げ競技における生理心理学的研究の試み—男子選手を対象として—、環境経営研究所年報、9、83-91、2010
- ・門田隆将、「あの一瞬—アスリートはなぜ「奇跡」を起こすか」、新潮社、p41-42、p155、2010
- ・小出義雄、「育成力」、中央公論新社、東京、p26、p39-42、2009
- ・三宅義信、「オリンピックに賭けた人生—ゴールドメダリストへの夢」、ジアース教育新社、東京、p6、p18、p22、p32、p49-80、p100、p132-134、2001
- ・宮里藍、「I am here. 「今」を意識に刻むメンタル術」、角川SSC新書、東京、p3、2008
- ・野村克也、「野村再生工場—叱り方、褒め方、教え方」、角川書店、東京、p156-157、2009
- ・社団法人 日本ウエイトリフティング協会60年、インターナショナル・スポーツ・マネジメント(株) p20~27、1977
- ・芝垣正光、若杉茂樹、坂本剛、平井一正、心拍数から見た重量挙げ競技における試合前の適度な興奮

—女子選手を対象にして、名古屋産業大学論集、17:33-44、2011

- ・若杉茂樹、平井一正、坂本剛、芝垣正光、スポーツに於ける自己への挑戦とその実践、「環境・情報・ビジネスを考える」、中日新聞社、p114-137、2011
- ・山地啓司、「運動処方のための心拍数の科学」、大修館書店、p.190、1981
- ・吉田順、「浅田真央、さらなる高みへ」、学研、東京、p28、p29、p238、p250-251、2011

## 参考図書

- ・安藤美姫、「空に向かって」、扶桑社、2010
- ・門田隆将、「あの一瞬—アスリートはなぜ「奇跡」を起こすか」、新潮社、2010
- ・小出義雄、「育成力」、中央公論新社、東京、p39-42、2009
- ・三宅義信、「オリンピックに賭けた人生—ゴールドメダリストへの夢」、ジアース教育新社、東京、2001
- ・宮里藍、「I am here. 「今」を意識に刻むメンタル術」、角川SSC新書、2008
- ・野村克也、「野村再生工場—叱り方、褒め方、教え方」、角川書店、東京、2009
- ・若杉茂樹、平井一正、坂本剛、芝垣正光、スポーツに於ける自己への挑戦とその実践、「環境・情報・ビジネスを考える」、中日新聞社、2011
- ・山地啓司、「運動処方のための心拍数の科学」、大修館書店、1981
- ・吉田順、「浅田真央、さらなる高みへ」、学研、東京、2011