

日本の重量挙げ競技における記録の低迷とその原因

—男子選手を対象として—

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

平井一正、若杉茂樹、坂本剛、芝垣正光

HIRAI Kazumasa, WAKASUGI Shigeki, SAKAMOTO Go and SHIBAGAKI Masamitsu

Abstract: Decreasing and its cause of record were studied in men's Japanese weight-lifting. The best record was investigated from 1972 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, the best records of 56kg, 60kg and 75kg classes in Japan were those of the world in 1972. However, the best records in Japan were decreasing compared those of the world from 1999 to 2010. In the clean & jerk, the best records in Japan were decreasing compared those of the world from 1972 to 2010. Why did they happen? Those causes 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, men's weight-lifters

1 はじめに

いずれの人も知っているように、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。重量挙げ競技では、第18回1964年に東京で、そして第19回1968年にメキシコシティで開催された大会において、三宅義信が優勝し、金メダルを獲った。しかし、それ以来、第29回2008年北京大会まで、日本人の優勝は無い。

他の競技を見れば、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、柔道男子野村忠宏 60kg 級、瀧本誠 81kg 級、井上康正 100kg 級が優勝し、金メダルを獲った。第28回2004年アテネ大会では、柔道男子野村忠宏 60kg 級、内

柴正人 66kg 級、鈴木桂治 100kg 超級、競泳男子北島康介 100m、200m 平泳ぎ、体操男子団体、陸上男子ハンマー投げ室伏広治が優勝し、金メダルを獲った。第29回2008年北京大会では、柔道男子内柴正人 66kg 級、石井慧 100kg 超級、競泳男子北島康介 100m、200m 平泳ぎが優勝し、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、スピードスケート男子 500m 清水宏保、スキージャンプラージヒル舟木和喜、スキージャンプラージヒル団体、ショートトラックスピードスケート男子 500m 西谷岳文が優勝し、金メダルを獲った。

しかし、三宅義信がオリンピックで優勝して以来、

重量挙げ競技世界大会で日本人が優勝できないのは何故であろうか。このことについて、詳細に検討した報告はこれまでに無かった。

日本と世界における重量挙げ競技の 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男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 1972 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、1972、1997)。

従来、階級のフライ級(～52kg まで)、バンタム級(52.01kg～56kg)、フェザー級(56.01kg～60kg)、ライト級(60.01kg～67.5kg)、ミドリ級(67.51kg～75kg)、ライトミドル級(75.01kg～82.5kg)、ミドルヘビー級(82.51kg～90kg)、ヘビー級(90.01kg～110kg)及びスーパーヘビー級(110.01kg 以上)と呼ばれていた。

しかし、1977 年 1 月より、International weight-lifting federation(IWF)階級呼称変更でキログラム制とし、52kg 級、56kg 級、60kg 級、67.5kg 級、75kg 級、82.5kg 級、90kg 級、100kg 級、110kg 級及び+110kg 級の 10 階級が実施された。

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。54kg 級、59kg 級、64kg 級、70kg 級、76kg 級、83kg 級、91kg 級、99kg 級、108kg 級及び+108kg 級の 10 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。56kg 級、62kg 級、69kg 級、77kg 級、85kg 級、94kg 級、105kg 級及び+105kg 級の 8 階級が実施となった。尚、日本では、高校生を対象として 53kg 級を設置し、また、国民体育大会のみ成年の部に 53kg 級を実施することになった。

しかし、国際大会においては 53kg 級を含まない、8 階級で実施となった。

3 日本と世界記録の比較

1972 年-2010 年の日本と世界の男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、2000、2010)。

図 1-1 は、スナッチ競技における 1972 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。56kg 級、60kg 級及び 75kg 級では、日本の記録が世界の記録になっていた。67.5kg 級と 82.5kg 級では、日本記録が世界記録に比べて、わずかに 7.5kg と 2.5kg それぞれ低かった。

図 1-2 は、クリーン&ジャーク競技における 1972 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。スナッチ競技に比較して、日本記録が世界記録に比べて、56kg 級で 12.5kg、60kg 級で 1.5kg、67.5kg 級で 6.0kg、75kg 級で 15.0kg 及び 82.5kg 級で 15.5kg それぞれ低かった。それは、平均すると 5 階級で 10.1kg 低かった。

図 2-1 は、スナッチ競技における 1999 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、56kg 級で 27.5kg、62kg 級で 20.0kg、69kg 級で 15.0kg、77kg 級で 30.5kg 及び 85kg 級で 33.0kg それぞれ低かった。それは、平均すると 5 階級で 25.2kg 低かった。

図 2-2 は、クリーン&ジャーク競技における 1999

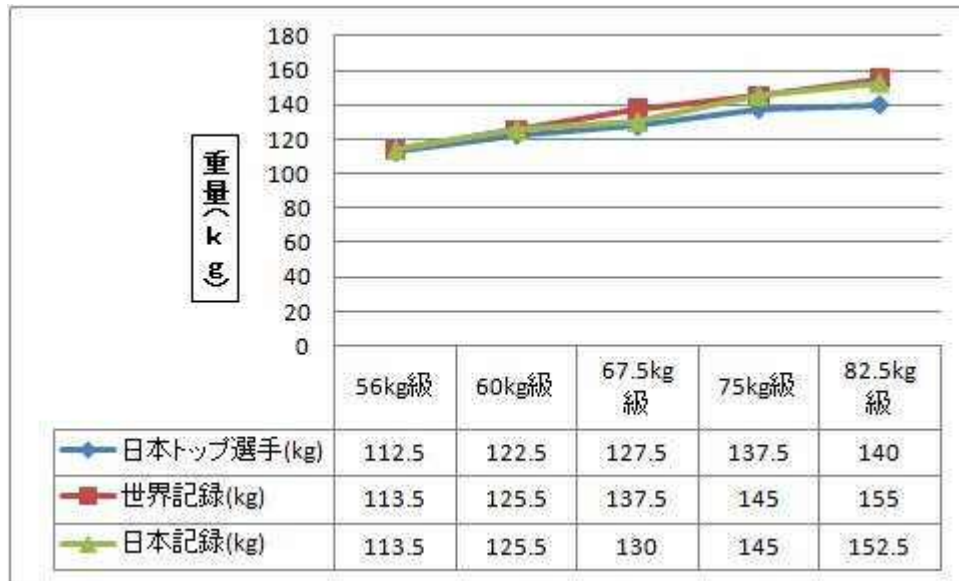


図 1 - 1 1972 年世界記録・日本記録・日本トップ選手のスナッチ競技比較

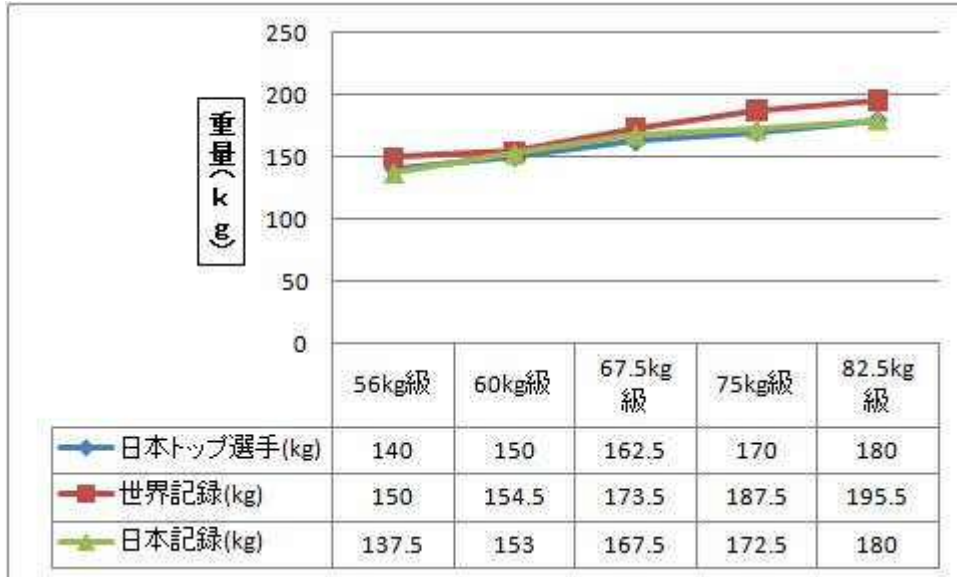


図 1 - 2 1972 年世界記録・日本記録・日本トップ選手のクリーン&ジャーク競技比較

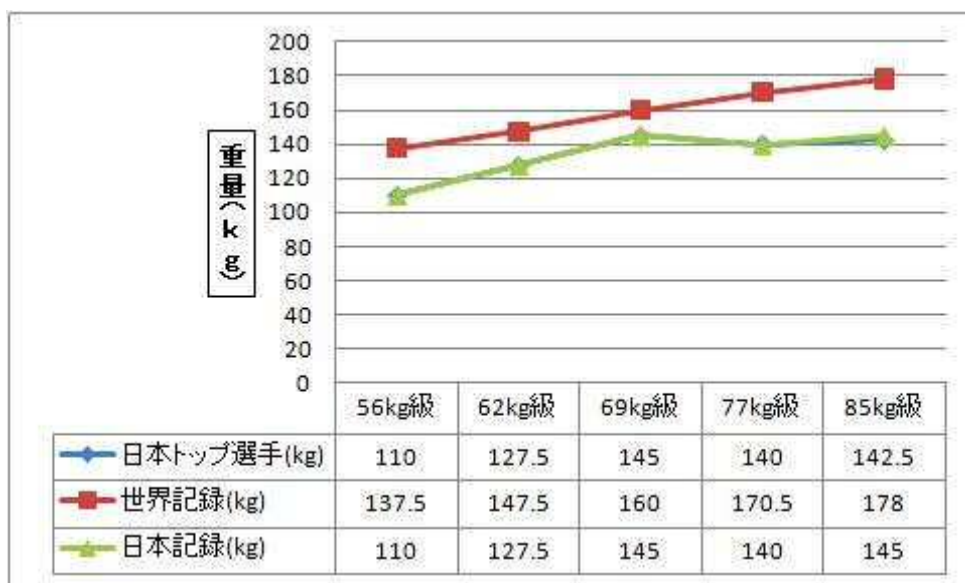


図 2 - 1 1999 年世界記録・日本記録・日本トップ選手のスナッチ競技比較

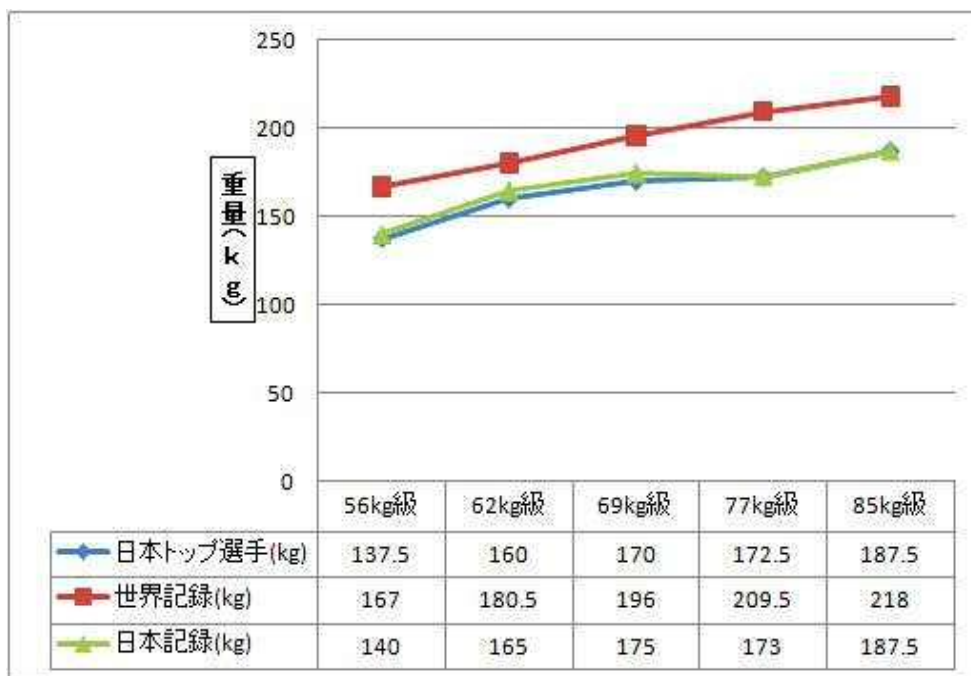


図 2 - 2 1999 年世界記録・日本記録・日本トップ選手のクリーン&ジャーク競技比較

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、56kg 級で 12.5kg、62kg 級で 1.5kg、69kg 級で 6.0kg、77kg 級で 15.0kg 及び 85kg 級で 15.5kg それぞれ低かった。それは、平均すると 5 階級で 10.1kg 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、56kg 級で 22.5kg、62kg 級で 18.0kg、69kg 級で 15.0kg、77kg 級で 21.0kg 及び 85kg 級で 26.5kg それぞれ低かった。それは、平均すると 5 階級で 20.6kg 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、56kg 級で 15.0kg、62kg 級で 17.5kg、69kg 級で 21.5kg、77kg 級で 24.0kg 及び 85kg 級で 22.5kg それぞれ低かった。それは、平均すると 5 階級で 20.1kg 低かった。

以上まとめとして、スナッチ競技における 1972 年、1999 年及び 2010 年の世界記録・日本記録を比較した。1972 年では、56kg 級、60kg 級及び 75kg 級で、日本記録が世界記録になっていた。1999 年になると、日本記録は世界記録より 5 階級で平均して 25.2kg 低かった。そして、2010 年になると、それらは 20.6kg 低かった。日本記録の低迷が 1999 年ごろから始まり、2010 年の現在まで続いていた。

クリーン&ジャーク競技における 1972 年、1999 年及び 2010 年の世界記録・日本記録を比較した。1972 年では、日本記録は世界記録より 5 階級で平均して 10.1kg 低かった。1999 年になると、1972 年と同様日本記録は世界記録より 5 階級で平均して 10.1kg 低かった。そして、2010 年になると、それらは 20.1kg 低かった。日本記録の低迷が 1972 年ごろから始まり、1999 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。

4 記録の低迷の原因

日本の現在の男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。

スポーツ特に重量挙げ競技では、何故夢を持つことが大切か、三宅(2001)は次のように語った。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。

他のスポーツでは、マラソンの小出(2009)は次のように語った。人は一つの夢を真面目に追いかけていけば良い。追いかけている内に、夢は近づいて行くものだ。夢はいつか実現する。夢を叶えたいというのが、生きる原動力になる。夢を諦めると、そうした原動力を失う。

プロボクシングでは、門田(2010)によれば、ファイティング原田の夢について、次のように述べられていた。日本中が貧乏だった 20 年から 30 年にかけて、原田家も日本の典型的な貧困家庭の一つだった。そんな原田の前に現れたのがボクシングであった。当時、流行していた人気スポーツで、しかも裸一貫、拳だけで栄光を手にするボクシングは、原田少年にとって「夢」であり、「憧れ」であった。

このように一流のスポーツ選手は、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スポーツ選手、とりわけ著者の大学におけるウェイトリフティング部の選手達は、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。

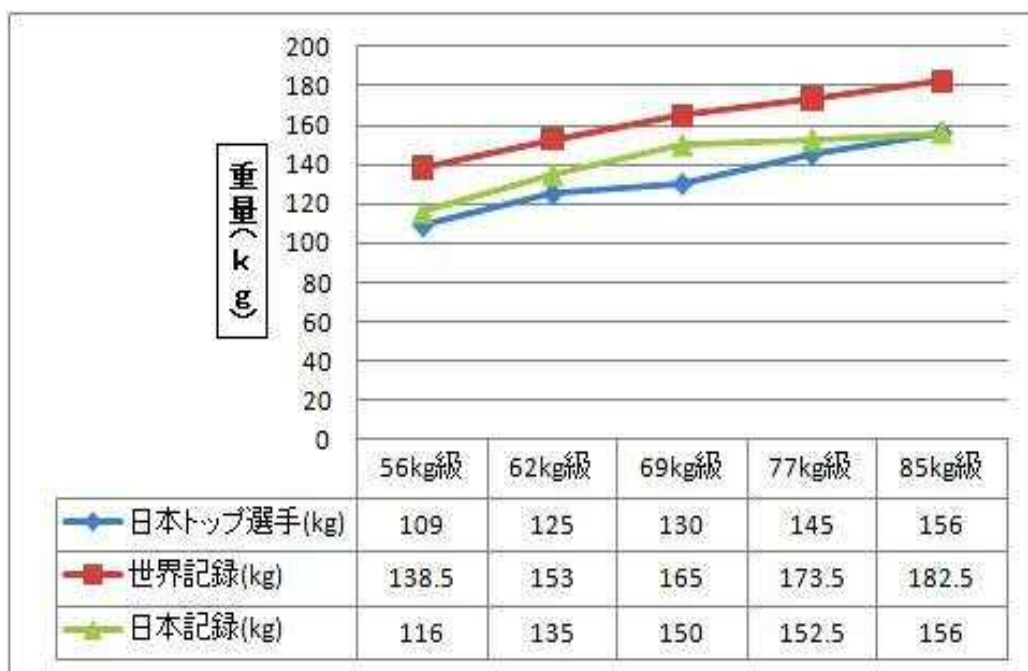


図3-1 2010年世界記録・日本記録・日本トップ選手の「スナッチ」競技比較

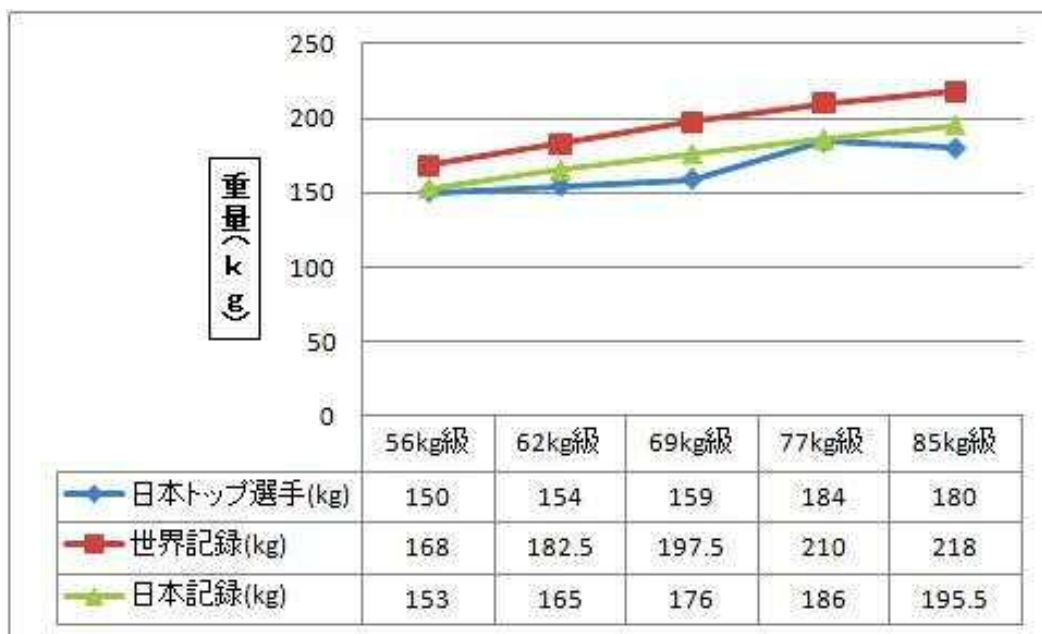


図3-2 2010年世界記録・日本記録・日本トップ選手の「クリーン&ジャーク」競技比較

スポーツ特に重量挙げ競技では、「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、養子にだされたり、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、苦労して大学卒業後、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、2011)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」とい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、大変な苦労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選手は、大半の学生と言って良いほど、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。

スポーツ特に重量挙げ競技では、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選手は、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ができるが、いざ試合になると、自己最高の重量を一度も挙げるができない。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。

プロ野球の長嶋(2009)によれば、猛練習をしても嫌だと思ったことは無かった。練習が、好きでしかたがないと感じていた。天才でも何でも無い。夜中の1時、2時に苦闘してバットを振っていた。人が居なくなったところでは、自分との技への血みどろの決闘を必死に行った。練習をしなかったら、プロ野球からはじき出される。苦しい練習をしている舞台裏は他人には見せないのがプロだ。

同じくプロ野球のイチローの練習について、奥村(2011)によれば、キャンプの時の練習時間が3-4時間に及うんだ。彼が求めるバッティングを体に徹底的に叩き込んでおくと、いざ試合の時には何も考えなくて良いようになる。ゆえに、バッタボックスに入った時のイチローには、何一つ雑念は無い。ヒットを打つことのみで専念できていた。

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く、特に本学ウエイトリフティング部の選手は、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

上述したように、プロ野球のイチロー(奥村、2011)は、普通の選手の何倍も練習することによって、雑念なく強い精神力でバスターボックスに入り、ヒットを打った。同様に、長嶋(2009)も、隠れて猛練習をした結果、強い精神力でホームランを打った。また、伊集院(2007)によれば、松井は想像以上の強い精神力がある。松井の強靱な精神力の源になっているのは、謙虚にある。

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選手は、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。

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。炭水化物はいも類、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選手は、朝食を食べる学生が少なく、昼食にはカップラーメンとおにぎりをそれぞれ一個のみを食べている。そして、間食にお菓子を食べるため、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

現在の日本の男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 1972 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、1972 年では、56kg 級、60kg 級及び 75kg 級で、日本記録が世界記録になっていた。1999 年になると、日本記録は世界記録より 5 階級で平均して 25.2kg 低かった。そして、2010 年になると、それらは 20.6kg 低かった。日本記録の低迷が 1999 年ごろから始まり、2010 年の現在まで続いていた。

クリーン&ジャーク競技に関して、1972 年では、日本記録は世界記録より 5 階級で平均して 10.1kg 低かった。1999 年になると、1972 年と同様日本記録は世界記録より 5 階級で平均して 10.1kg 低かった。そして、2010 年になると、それらは 20.1kg 低かった。日本記録の低迷が 1972 年ごろから始まり、1999 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。

引用文献・図書

- ・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

- ・伊集院静、「MODESTY—松井秀喜つつしみ深い生き方」、ランダムハウス講談社、東京、p26、2007

- ・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、p155、2010

- ・小出義雄、「育成力」、中央公論新社、東京、p26、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

- ・日本ウエイトリフティング協会会報、日本ウエイトリフティング協会、明宏印刷株式会社、p2-7、1972

- ・長嶋茂雄、「野球は人生そのものだ」、日本経済新聞出版社、東京、p80、p138、2009

- ・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

- ・野村克也、「私とプロ野球」、KK ベストセラーズ、東京、p2-11、2011

- ・奥村幸治、「イチローの哲学—一流選手は何を考え、何をしているのか」、PHP 研究所、東京、p70、2011

- ・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

参考図書

- ・伊集院静、「MODESTY—松井秀喜つつしみ深い生き方」、ランダムハウス講談社、東京、p26、2007
- ・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、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

・長嶋茂雄、「野球は人生そのものだ」、日本経済新聞出版社、東京、2009

・野村克也、「野球再生工場—叱り方、褒め方、教え方」、角川書店、東京、2009

・野村克也、「私とプロ野球」、KK ベストセラーズ、東京、2011

・奥村幸治、「イチローの哲学—一流選手は何を考え、何をしているのか」、PHP 研究所、東京、2011