

25 ウェイトリフティング

1 期 日 令和3年5月30日(日)

2 会 場 下関工科高等学校ウェイトリフティング場
〒759-6613
下関市富任町4丁目1-1
Tel (083) 258-0065

3 日 程

5月30日(日)	8:30 全階級(55~+102kg級)検量 10:00 開会式 10:30 全階級 競技開始 13:00 競技終了予定 13:05 閉会式
----------	--

4 競技種目・競技方法

規定2種目(スナッチ、クリーン&ジャーク)

5 競技紹介・見所

ウェイトリフティングは、バーベルを頭上まで持ち上げる競技であり、スナッチとクリーン&ジャークの2種目の総合重量を競い合います。この2種目には、それぞれ3回の試技が与えられています。

体重が50kgの人間と100kgの人間とが力比べをしたとき、勝負は一般的に考えて体重が重い方が勝つのは明らかです。体重の多い人が少ない人に勝つのは当然ですが、体重別に分けることで体格差がなくなり、自分の実力が精一杯発揮できる競技です。

《体重別階級》

男子<9階級> 55、61、67、73、81、89、96、102、102kg超級。

女子<8階級> 45、49、55、59、64、71、76、76kg超級。

<スナッチとは>

地面に置いたバーベルを一気に頭上まで持ち上げる種目です。一気にというのが分かりづらかもしれませんが、バーベルを腰や肩まで持ち上げて、いったん動作を止めて、休

んではないという意味です。バーベルを一つの動作で床から頭上まで持ち上げるのがスナッチです。

<クリーン&ジャークとは>

重量挙げで見応えがあるのは「クリーン&ジャーク」です。肩ラインまで一度バーベルを上げ、制止した後に全身の反動を使って、一気に頭上へバーベルを移動させるには筋力だけでなく、高度な技術が必要とされます。