

ウェイトリフティング

- 1 期 日 令和8年5月31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
T e l (083) 258-0065

3 日 程

5月31日（日）	8:00 全階級（55～+102kg 級）検量 9:20 開会式 10:00 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）及びトータルそれぞれで1位～8位まで順位をつける。

団体戦は各所属選手のそれぞれの順位をポイント化（1位：9点、2位：7点、3位：6点、4位：5点、5位：4点、6位：3点、7位：2点、8位：1点）を行い、ポイントを合算した点数で順位をつける。

【ウェイトリフティング競技とは】

バーベルを頭上まで持ち上げ、その重量を競う競技です。「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の2種目が行われ、それぞれの最高重量および合計重量（トータル）で順位を決定します。各種目には3回ずつの試技が与えられています。

【体重別階級】

男子（8階級）：56、60、65、71、79、88、94、94 kg超級
女子（7階級）：48、53、58、63、69、77、77 kg超級。

【スナッチ】

地面に置いたバーベルを一挙動で一気に頭上まで持ち上げる種目です。途中で肩や胸で静止したり、動作を止めたりすることは許されず、床から頭上まで流れるような一つの動作で完結させる瞬発力が求められます。

【クリーン&ジャーク】

重量挙げの醍醐味とも言える種目です。まずバーベルを床から肩の高さまで引き上げて静止（クリーン）し、そこから全身の反動を使って一気に頭上へ突き上げます（ジャーク）。強大な筋力だけでなく、極めて高度な技術が不可欠です。

【競技の特性と魅力】

各種目3回という限られたチャンスと、高校生は1試技30秒（※連続試技は1分30秒）という制限時間の中で、己の限界に挑みます。強靱な肉体はもちろん、試合当日にピークを合わせる調整力や、極限状態での精神力が勝敗を分けます。また、ライバルの記録を見ながら重量を選択する「駆け引き」も、この競技の大きな見どころです。