

ウェイトリフティング

- 1 期 日 令和6年5月26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26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 ウェイトリフティングとは

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。

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いかもしれませんが、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、休んではなら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。