

# 津幡町

## ウエイトリフティング協会

### ウエイトリフティングってどんなスポーツ？

いかに重いバーベルを頭上まで挙げるかを競う、一見とてもシンプルなスポーツ、しかし実はスポーツの基本の要素全てが必要と言われるのが、ウエイトリフティングです。

#### 極限

##### の真剣勝負

選手は名前が呼ばれてから基本的に1分以内に試技を行わなければいけません。連続での試技でも2分間以内。その短時間で心と体の状態を最高の状態に整える必要があります。そんなギリギリの緊張感を選手と一緒に楽しんでください。

#### 勝利

##### への駆け引き

選手と監督(指導者やセコンドなど)は競技中、相手選手の様子を見て自分の次の重量を決めています。相手選手が成功したら自分は次に何kgを挙げれば勝てるのか、繰り返される重量変更に勝利への意思を感じましょう。

#### 美しさ

##### の追求

1920年までもともとウエイトリフティングは、オリンピックにおいて体操競技のひとつでした。このことから、ウエイトリフティングが体操競技と同じく、バーベルを持ち上げる動作の美しさや安定性も大きく評価されるのです。

#### 鼓舞

##### するルーティーン

選手の挙げる前のルーティーンは様々、勝負に向けてそれぞれの方法で自らを鼓舞します。吠える、腕を回す、ジャンプする等々様々な動きで、一瞬の勝負に挑む選手それぞれの個性を楽しんでください。

#### 一瞬

##### のための鍛錬

選手たちは、より重たいバーベルをより美しく持ち上げるその「一瞬」のために全てを懸けています。日々鍛錬を積み重ね、記録を伸ばしていく姿を是非追ってみてください。

### 競技への勧誘

私たち津幡町ウエイトリフティング協会のメンバーは、津幡高校ウエイトリフティング部のOB・OGが主なメンバーで、津幡高校ウエイトリフティング場を主な活動場所として、県民スポーツ大会上位入賞、全国大会への参加・入賞を目標に練習に取り組んでいます。

競技の普及を目指すため、筋力トレーニングに興味関心のある方、是非一緒に気持ちの良い汗をながしませんか？

また、最近では全国的に小学生から競技をはじめるとも増えてきました。最初は基礎となる動きづくりからはじめ、徐々に専門的な動きを身に付けていきます。津幡高校の選手もみんな高校入学後からはじめ全国大会で活躍しています。

少しでも興味・関心をもたれた方 担当:池本 携帯090-3885-3872 までご連絡ください。