

# ウェイトリフティング部

石薬師高校ウェイトリフティング部で全国大会を目指しませんか？



## ウェイトリフティング競技とは

- ・男女別で、選手の体重によりグループを分け、試合を行います。体の大きさによるハンデはありません。

| 男子の階級   |            | 女子の階級   |          |
|---------|------------|---------|----------|
| 5 5 kg級 | 9 6 kg級    | 4 5 kg級 | 7 6 kg級  |
| 6 1 kg級 | 1 0 2 kg級  | 4 9 kg級 | 7 6 kg超級 |
| 6 7 kg級 | 1 0 2 kg超級 | 5 5 kg級 | 全 8 階級   |
| 7 3 kg級 | 全 9 階級     | 5 9 kg級 |          |
| 8 1 kg級 |            | 6 4 kg級 |          |
| 8 9 kg級 |            | 7 1 kg級 |          |

- ・バーに重量プレートがセットされたものをルールに沿って頭上に拳上し、2つの規定種目の合計記録で競います。
- ・筋力だけではうまく挙げられません。スピード・瞬発力・テクニック・メンタル等の総合的なパフォーマンスで競技します。

## 近年の実績

### 令和2年度

- ・第52回

三重県新人W L選手権大会

89kg 級 優勝

89kg 級 2 位

96kg 級 優勝

102kg 級 優勝

- ・第52回

三重県W L選手権大会

61kg 級 6 位

89kg 級 優勝

89kg 級 2 位

96kg 級 2 位

102kg 級 優勝

- ・令和2年度 東海・全国選抜

三重県予選件学年別記録会

55kg 級 1 年生の部 3 位

89kg 級 2 年生の部 優勝

89kg 級 1 年生の部 優勝

96kg 級 1 年生の部 優勝

102kg 級 2 年生の部 優勝

- ・第26回

東海高等学校W L 競技選抜大会

102kg 級 優勝

### 令和3年度

- ・第68回

東海高等学校総合体育会三重県予選

89kg 級 優勝

89kg 級 3 位

96kg 級 優勝

102kg 級 優勝

- ・第71回

三重県高等学校総合体育大会

81kg 級 2 位

89kg 級 2 位

96kg 級 優勝

102kg 級 優勝

- ・第68回

東海高等学校総合体育大会

89kg 級 優勝

89kg 級 5 位

96kg 級 2 位

102kg 級 優勝

- ・第76回

国民体育大会三重県予選会

102kg 級 優勝

## 部の目標・ルール

ウェイトリフティングというスポーツを通して、礼儀やマナー、言葉使いなど、卒業後の社会人としての基本的な資質も鍛錬します。また、伝統ある石薬師高校のウェイトリフティング部員として自覚を持ち、高校生として責任ある行動をとることが約束です。



## 部員数・活動内容

1年生 3名 2年生 6名 3年生 4名

月・火・水・金・土曜日の週5日、練習時間は2時間程度練習場にはシューズ、バーベルなど練習できる道具が揃っているので、運動着さえあれば練習できます。部費も徴収していませんので、経済的にもやさしいスポーツです。



## 卒業後の進路

全国大会などに出場し、好成績を残すと大学進学に有利です。過去に、中央大学、拓殖大学、立命館大学、九州国際大学、名古屋産業大学など様々な大学に進学した卒業生が存在します。大学に進学するのは、勉強ができる子だけではありません。スポーツを頑張って、進学するという道も存在するのです。

## 令和 3 年度 石薬師高校 ウェイトリフティング部 練習生



ウェイトリフティングで  
君の人生を変えてみないか