



チャレンジ! おおいた国体

ここから未来へ 新たな一歩 2008 第63回国民体育大会



全国から参加する選手を 会場で応援しよう

ウエイトリフティング リハーサル大会の見どころ紹介

大分県で42年ぶりの開催となる「チャレンジ! おおいた国体」まであと1年。いよいよ11月15日から国東市でも、国体のリハーサル大会が行われます。

国東市では現在、開催に向けた準備を進めていますが、大勢の市民も皆さんに実際に競技会場に足を運んでいただきウエイトリフティング競技の魅力と醍醐味に触れていただきたいと思います。

そこで、今月号では間近に迫ったリハーサル大会のみどころについてご紹介します。

◆ウエイトリフティングって?

ウエイトリフティングは、自分の体重よりはるかに重いバーベルを両手で自分の頭の上に挙げる競技です。

リハーサル大会では、選手の体重によって8つの階級(女子は7階級)に分かれて競技を行います。一番重いバーベルを持ち上げた選手が優勝です。

◆見どころ!

選手たちはバーベルを持ち上げるとき、見た目だと腕の力だけで挙げているように見えますが、実際は足で床を蹴り上げる力と背筋をうまく使って挙げています。持ち上げたときの選手の表情にも注目しましょう。

◆スナッチ競技

床に置かれたバーベルを一気に頭の上まで持ち上げます。テクニック、タイミング、そして爆発的なパワーが必要です。



◆クリーン&ジャーク競技

床に置かれたバーベルを一度胸まで引き上げます。(クリーンといいます。)次にそのまま立ち上がり、足のばねと腕の力を使って頭の上に持ち上げます。

◆応援しよう

選手が演技台に登場したときや、持ち上げることに成功したときは、大きな声援と拍手を送りましょう。

でも、一瞬のミスが大きな事故やけがにつながってしまうので、バーベルを握ったら、声や物音を出さないで静かに見守りましょう。

◆リハーサル大会は社会人選手権大会と 女子競技会(高校の部・一般の部)

男子は、第1会場(アストホール)を中心に、社会人選手権大会が行われ、団体と個人で今年の社会人ナンバー1の座を競います。

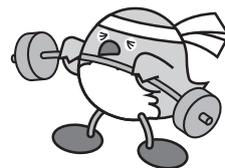
第2会場(アグリホール)で行われる女子大会は、高等学校の部と一般の部で各階級の個人ナンバー1の座を競います。

内閣総理大臣杯第44回全日本社会人ウエイトリフティング選手権大会 チャレンジ! おおいた国体記念杯女子ウエイトリフティング競技会 (第63回国民体育大会ウエイトリフティング競技リハーサル大会)

大会期日 11月15日(木)~18日(日)〔4日間〕
開会式 11月15日(木) 18:00~
いこいの村国東「マリンホール」

競技会 11月16日(金)~18日(日)
第1会場【アストくにさき アストホール】
第2会場【アストくにさき アグリホール】

市民の皆様、多数のご来場をお待ちしています。



●チャレンジ! おおいた国体についての問い合わせは

**チャレンジ! おおいた国体
国東市実行委員会事務局**

〒873-0503 国東市国東町鶴川136-1
アストくにさき2F 国体推進室内
TEL 0978-72-0354 FAX 0978-72-0357
ホームページアドレス <http://kokutai-kunisaki.com>
E-mail kokutai-suishin@city.kunisaki.lg.jp