

## パワーだけじゃない、 大切なのは技術と瞬発力

当別高等学校 2年

おばら りょうた

小原 諒大 さん

8月4日から岡山県で開催される平成28年度全国高等学校総合体育大会にウエイトリフティング69kg級に出場する小原諒大さんにお話を聞かせていただきました。



### トレーニングから競技へ

ウエイトリフティングを始めたのは、高校に進学してからです。中学時代、陸上競技をやっていて、陸上で成績を伸ばすためにウエイトトレーニングを取り入れようと、当別高校のウエイトリフティング部の練習に参加させてもらっていました。高校に入学後、陸上部がないとわかり、真っ先にウエイトリフティング部に入ることを決意しました。指導してくれる福島先生も以前から知っていましたし、部内の雰囲気も分かっていたので、馴染むことに時間はかかりませんでした。

### パワーだけの競技ではない

日々の練習は技術を磨くためのフォームの反復とスクワットなどの基本練習が主なものとなります。一見、ウエイトリフティングは、パワーがあれば持ち上げられるものと思われそうですが、そうではありません。確かにパワーは必要ですが、それよりも正しいフォームと技術・瞬発

力が必要な競技だと思いました。僕も、もともと瞬発力を高めるために、陸上のトレーニングとしてやっていましたからね。



必死に練習する小原さん

試合では、スナッチ（床から一気に頭の上まであげる）を3回、クリーン&ジャーク（床から一度肩まであげ、そのあと頭の上まであげる）を3回の計6回しかチャンスはありません。だからこそ、一瞬に集中しなければならず、そのための精神力・集中力も鍛えなければならぬと思っています。僕自身は中学の時、人一倍練習していたので、周りの人よりは精神的に強いと思っていますが、全国大会のプレッシャーに打ち勝つことができるかは実際に経験してみ

ないとわかりません。2年生で全国大会に出場できることは今後にとっても良い経験になると思っています。

### 東京オリンピックを目指して

全国優勝を狙うには、スナッチ、ジャークで合計250kg以上がないと難しいそうです。今年のスナッチで90kg、ジャークで110kgが目標でしたが、来年はスナッチで110kg、ジャークで145kgの合計250kg以上を目指します。ウエイトリフティングは、ほかのスポーツよりは努力した分結果が出るので、僕はそこに魅力を感じています。大学や社会人になってもウエイトリフティングを続け、4年後の東京オリンピックに出場できるような選手になりたいと思っています。そのためにも今年の全国で良い成績を残せるよう頑張ります。

福島先生は「技術を磨けばまだまだ記録が伸びるはず」と大きな期待を寄せていました。

(7月12日取材)