



## 下関国際高等学校 ウェイトリフティング部

今回のまちの主演は、今年の夏のインターハイや秋の国体で複数の入賞者を生み出した下関国際高等学校のウェイトリフティング部を紹介します。

仲間と一緒に  
上を目指す  
自分との闘い

### 全国大会での活躍

昭和53年創部の下関国際高校ウエイトリフティング部は、山口県強化育成拠点校に指定されている強豪校です。

ウエイトリフティングは体重別に階級分けされ、床に置かれたバーベルを一気に頭上に持ち上げる「スナッチ」と、いったん胸で受け止め、差し上げる「クリーン&ジャーク」の2種目からなり、各種目の最高挙上重量の合計で順位が決められます。

今年の夏に沖縄県で行われたインターハイには7人が出場。67キ級で前田陽さんが2位。102キ級で



▲キャプテンの前田さん



木村陽太さんが4位に入賞し、学校対抗では創部以来初の6位に入賞しました。10月に行われた茨城国体には3人が出場し、少年男子67キ級で前田陽さんが2位、96キ級で木村陽太さんが2位、81キ級で原渕右京さんが6位に輝きました。

### 練習風景

下関国際高校の練習場を訪れました。窓に囲まれた練習場は熱気に包まれていました。部員は、3年生4人、1年生6人。練習は月曜日から土曜日までの1日2時間。練習メニューは、筋トレやスクワット、スナッチ、ジャークなどに主に基づいたことを集中して行います。

部をまとめるキャプテンの前田さんに話を伺いました。「同じ部に全国レベルの部員がいるので、お互いに意識して負けれないと



# まちかどボイス

今月のテーマ  
この1年の思い出



◀宮下淳監督。  
「ウエイトリフティングの  
魅力を多くの人に知っ  
てもらいたいです」



▶真剣な表情で練習  
に取り組む部員たち。  
高校からウエイトリフ  
ティングを始める人も  
多いそうです。

「自身も経験者である宮下監督にウエイトリフティングの特徴と魅力を伺いました。「バーベルは力だけでは上げることができません。瞬発力や柔軟性、バランス感覚など、体のトータル的な能力が必要です」。さまざまな能力を伸ばすために、練習メニューもバ

## 記録は日々の積み重ね

という気持ちで練習をしています。左手首を負傷し、記録が伸びず苦しんだときも、ひたむきに努力し、仲間と励まし合いながら乗り越えました。「先輩は、自分が1年生や2年生だったときよりも良い記録を出しているの、きつと僕たちを超えてくれると思います」と笑顔で話してくれました。

自身も経験者である宮下監督に

「ウエイトリフティングの積み重ね」  
「記録は日々の積み重ね」  
「自身も経験者である宮下監督にウエイトリフティングの特徴と魅力を伺いました。」「バーベルは力だけでは上げることができません。瞬発力や柔軟性、バランス感覚など、体のトータル的な能力が必要です」。さまざまな能力を伸ばすために、練習メニューもバ

## 編集後記

■「みらい」や「かがやき」だった時代も市報を編集していました。あの頃の「みらい」が今ここにあり、当時より私の頭は「かがやき」を放っています！（わ）  
■下関海響マラソンの撮影で、ランナーに「頑張ってください」と応援すると、「あなたも頑張ってください」と声を掛けてもらいました。うれしかったです。（き）  
■初めて見た競技かるたは、みやびさと激しさを併せ持った知的な競技でした！ 懂れますが、母から「スロームー」と呼ばれていた私には難しそうです。（ひ）