

# 第 32 回 オリンピック競技大会 (TOKYO2020) 報告書

## ウエイトリフティング競技

新井健一\*

### 32nd Olympic Games Report (TOKYO2020) WEIGHTLIFTING

Kenichi ARAI\*

キーワード：スポーツ活動, オリンピック, ウエイトリフティング

大会期日 2021 年 7 月 24 日～8 月 4 日 会場 東京国際フォーラム  
役職 ウエイトリフティング日本チームコーチ

#### 1. はじめに

昨年度 (R4, 2021 年度), 57 年ぶりに東京で開催された第 32 回オリンピック競技大会にウエイトリフティング競技日本チームコーチとして帯同する機会を得ることができた。世界中に蔓延した新型コロナウイルス感染症の猛威により開催も危ぶまれた東京大会であったが, 1 年延期での開催が実現した。大抵のスポーツ選手の究極の目標となる舞台にたてるというこの上ない貴重な経験を得た。今回, オリンピック大会へコーチとしてではあるが初めて参加させていただいた体験を報告する。

#### 2. ウエイトリフティング競技の概要

##### 2.1 競技の歴史とオリンピック競技大会

ウエイトリフティング (重量挙げ) の起源は, 先史時代までさかのぼる。重い石を持ち上げる行為は“力の象徴”とされ, 現在でも伝統行事として行われている地域がある。古代ギリシャでは力比べ

をするのに石を持ち上げるなど, 部族やグループのリーダーを選ぶ方法の一つに利用されていた。やがて石からシャフトと円形のディスクを組み合わせたバーベルが使われるようになり, スポーツとしての競技が始まる。第 1 回近代オリンピックより前に世界選手権が開催されるなど長い歴史を持っている。オリンピックで行われているウエイトリフティング競技の起源は 18 世紀のヨーロッパ, サーカスや劇場で行われていた“見せ物”のひとつだとされる。1890 年, オーストリア＝ハンガリー帝国で初のスポーツ統括団体が設立されると, 翌年には 6 カ国 7 選手が参加する国際大会がロンドンで開催された<sup>1)</sup>。

オリンピックにおけるウエイトリフティング競技は 1896 年の第 1 回アテネ大会から実施されているが, 2000 年シドニー大会に女子が採用されるまでは男子のみの実施であった。直近の五輪でのウエイトリフティング競技の選手枠は, 2016 リオデジャネイロ大会は男女各 8 階級 260 人, 2020 東京大会は男女各 7 階級 196 人であり, 2024 のパリ大会では, 男女各 5 階級 120 人まで削減されることが決

\*日本大学生産工学部教養・基礎科学系准教授

まっている。

これは、国際オリンピック委員会 (International Olympic Committee, 以下, IOC) よりかねてより指導を受けているにも関わらず、なかなか根絶できていない国際ウエイトリフティング連盟 (International Weightlifting Federation, 以下, IWF) に対するドーピング違反への制裁・戒めという側面もある。実際に競技自体の排除も議論されており、2028年ロサンゼルス大会での競技自体の排除の可能性が大いに残っている。なお、巨大化した五輪のスリム化を目指すIOCはアスリートの参加総数を2020年大会の11,092人から2024年大会は10,500人へ削減することを明言している。

## 2.1 ウエイトリフティング競技のルール

- ・体重別に階級分け (男女各10階級) されており、同じ階級内で記録を競う。
- ・試合前に抽選番号が振られ、数字の若い方から検量や同重量の場合の第1試技を行う。
- ・検量は競技開始2時間前に行われる。過不足があった場合には開始から60分間で再検量が許される。
- ・種目は「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の2つがあり、それぞれ3回の試技を行い各種目の最高挙上重量の合計「トータル」で順位を競う。ただし、いずれかの種目で3回連続して失敗するとトータルは0kgとなり、失格となる。
- ・試技には制限時間があり、基本的には1分、高校生の大会などは30秒であることが多い。制限時間内に膝より上まで離床できないとその試技は失敗となる。
- ・試技の順番は申告した重量の低い選手から行い、同重量の場合は事前に抽選をしてある抽選番号に従う。バーベルは1kg刻みで増量できる。試技に失敗した場合は同じ重量で再度試技することができる。重量を申告した後でも2回まで重量変更が行える。重量変更を行う場合は制限時間30秒前のファイナルコール以前に行わなければならない。制限時間が30秒の試合では選手名をアナウンサーにコールされた時点で重量変更はできなくなる。同記録の場合は先にトータル記録を成立させた者が上位となる。
- ・バーベルを頭上に挙げて静止し、3人の審判中2人以上の審判の「ダウン」の合図があるまで降ろしてはならない。降ろす際は身体の前面、また確実にプラットフォーム上に降ろさなければならない

い。

## 3. オリンピック競技大会 (TOKYO2020)

### 3.1 選手選考システム

前回大会 (2016年リオデジャネイロ) までの選手枠獲得システムは、開催の前年及び前々年の世界選手権の団体戦において上位の各オリンピック委員会 (National Olympic Committee, 以下, NOC) から選手枠を分配する方式であった。IWFは度重なるドーピング違反への対応策を講じ、より多くのドーピング検査を実施するべく選手枠獲得システムを以下のように変更した。

現在、世界のウエイトリフティング競技大会は男女各10階級での実施であるが、東京五輪は各7階級での実施となった。基本的に男女各7階級、計14階級に1階級14人ずつの196人ということになる。14名の内訳であるが、まず各階級ともランキング上位8名・各大陸 (Africa/Asia/Europe/Oceania/Pan-America) 1位・委員会推薦枠1名 (開催国枠・普及目的で枠を未獲得のNOCに配分など) の⑧+⑤+①で14人となる。各階級のランキングの決定方法は、IWF独自のロビーポイント (世界記録に対する係数) 獲得制を採用。1年半の選考期間を3つの期に分け、各期最低1回合計6回以上の出場が義務付けられた。各期の最高ポイントとそれ以外の最高ポイントの合計4試合分のポイントを合算しランキングを作成。各NOCにおいての最大枠は各階級1名、男女ともに7階級で最大4名であり、5名以上がランキングに入った場合の選手決定は当該NOCに一任される。全ての選考大会が終了し、5名以上ランクインした国より4名の選手の決定がなされランキングが決まる。実際、強豪国である中国においては10名以上が各階級の上位8位までにランクインしたのであるが、4名以外はランキングから削除されそれぞれ他のNOCの選手の順位が繰り上がることになった。日本チームは男子においては各NOCの最大枠である4名が8位以内のランキングに入ることができ、そのままその4選手が代表選手と認定された。女子は1名のみのランクインであったため3名の開催国枠を行使し、選手を決定した。開催国枠を使う際の選手の選考方法はあらかじめ取り決めがなされており、その基準をもとに3名の選手が決定した。このような作業を行い最終的に世界ランキングならびに全出場選手が発表されたのは、本戦を約2か月後に控えた2021年6月の下旬

であった。

ウエイトリフティング競技日本代表選手団については、競技成績とともに最後に記した。

### 3.2 コーチングスタッフの決定

コーチングスタッフの編成は、大会2週間ほど前まで未決定であった。日本オリンピック委員会 (Japanese Olympic Committee, 以下 JOC) より提示されている今大会の各競技選手団における指導者の数は、原則「選手数に対し40%」と定められている。今回、出場権を獲得した男女7名の選手数に当てはめると2.8人→3人、そこにコロナ担当スタッフ+1が与えられウエイトリフティング競技は、計4名という定数となった。男女の監督はJWA選手強化本部規定により任期制で決定をされている。その他のコーチに関しては、基本的に代表各選手所属の指導者が入るのが理想であるとのことから4名のコーチ枠ではあるが、男女監督をふくめ7名が何とか選手団に帯同できるよう模索し、日本協会とJOCとの間で交渉を重ねてもらった。2名の監督は常駐のため残りの2枠を5人で使うという方策が、入賞及びメダル獲得のために何としても必要である旨をJOCに具申し度重なる交渉の末、認定を受けることができた。(ただし、公認のコーチング資格の有無や普段からの指導実績を考慮の上、適不適が判断される) この交渉過程があったがために、本番まで2週間という直前までコーチングスタッフが決定できなかった大きな要因であった。しかし、根気強く・

粘り強く折衝を重ねた結果、こちらの要望をほぼ受け入れてもらえた。実際に担当選手の試合前日に選手村に入村し、試合翌日には退村という慌ただしい日程を余儀なくされるコーチも存在した。認定されたコーチにはAD (Accreditation) カードが付与される。このADカードは常に携帯することが義務付けられ、当然ADカードを提示しないと選手村や五輪関係の施設一切には入場することができない。7人のコーチが認定されたが、一日に最大4人までしかADカードは与えられないため、実際の流用シーンは「表1」のようになった。

### 3.3 感染症対策

コロナ禍で1年延期・無観客という過去に例を観ない大会となったが、「人類最悪のパンデミック」と称される「スペイン風邪」の世界的な蔓延のなか開催された1920年アントワープ大会も同じような状況あったといえるようだ。当時の世界の人口の1/3にあたる5億人以上が感染し4,500万人もの死者が出たとされ、日本でも人口の約半分の2,300万人が感染し45万人がなくなると推計されている。この大会で対策として講じられたのは『患者の隔離』『密集地の回避』『マスクの着用』そして『休校』『イベントの中止』など現在と変わることはない措置がとられての開催であったようである<sup>2)</sup>。

TOKYO2020大会のコロナ感染対策であるが、それは事前合宿から徹底されていた。これまでの五輪への準備となると、1か月ほど前から合宿を行いそ

		7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	8/4
1	男監督	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①	AD①
2	女監督	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②	AD②
3	コーチA	AD③	AD③	AD③	AD③	AD③				AD③	AD③	AD③				
4	コーチB	AD④	AD④	AD④	AD④	AD④			AD③							
5	コーチC						AD③									
6	コーチD							AD③								
7	コーチE						AD④	AD④	AD④							
※	選手試合日				◎	◎◎	◎	◎	◎			◎				

スタッフ

小宮山 哲雄 (男子監督・日本協会)  
 三石 悦男 (コーチ・千葉県協会)  
 新井 健一 (コーチ・日本大学)  
 平良 真理 (コーチ・嘉手納高校)  
 東野 弘侑 (トレーナー・JSC)

小畑 直之 (女子監督・日本協会)  
 横山 信仁 (コーチ・兵庫県協会)  
 稲垣 英二 (コーチ・警視庁)  
 鳥居 明 (トレーナー・JSC)

表1 ADカード

のまま選手村入村という流れが一定のパターンであったが、今大会の事前合宿は約2週間前からに縮小された。コロナ感染への危惧やケガなどの事情もさまざまであるが、選手によっては入村3日前に初めて合宿に合流するというケースもあった。事前合宿地である「味の素ナショナルトレーニングセンター」(NATIONAL TRAINING CENTER 以下、NTC)への初日の入館に関しては、入館日前72時間以内のPCR検査での陰性が証明されて初めて入館当日のスマートアンプ検査(検査結果の判明まで2~3時間の待機時間が生ずる)を受けることが可能となり、さらに当日の検査での陰性が確認されてからの入館許可となる。以降は毎日PCR検査を受けることが義務付けられた。NTC入館後は、選手・スタッフ全員が毎朝9:30に図1、図2のPCR検査キットを口にくわえる情景が日常になり(図3参照)、その様子は日に日に違和感を覚えなくなっていった。検査結果は、陽性の場合のみ当日の17:00までに競技団体の担当者に連絡が入り、当局からの連



図1 PCR検査キット



図2 PCR検査キット

絡がなければ陰性ということになる。ここで陰性が証明されるとその日の滞在・宿泊、翌日の入館が認められる。ウエイトリフティングチームでは、代表選手の陽性が疑われ再検査となり、結果的には陰性であったというケースが一件あった。この再検査・結果判明までの時間はウエイトリフティングチーム内において今まで経験したことのないような不安感や強烈的な緊張感が走った。一番安堵したのは選手本人であることはいうまでもない。

この事前合宿地のNTCには、アスリートヴィレッジと呼ばれる宿泊施設も付帯されている。このヴィレッジの食事は緻密に栄養バランスが計算されており、バラエティーに富んだメニューがビュッフェ形式で三食提供される。それぞれにカロリー表示もされているばかりか常時待機巡回している栄養士に相談・指導を受けることも可能であり、自分に必要な栄養素・摂取量を効率よく適確に摂取することが可能である。炭水化物であれば、麺・米・パンから好きなものを選択でき(もちろん全てでも)、タンパク質は魚や肉などそれぞれ数種類ずつ用意されており、その他副菜・小鉢も常時10種類前後あり、卵・納豆やヨーグルトは常設の他、スープ類サラダやフルーツ・・・といった具合に準備されている。サウナ設備や温度の異なる浴槽をそなえた大浴場、洗濯室、マッサージ室、ミーティング室、ラウンジなど生活に必要なものは全てそろっている素晴らしい施設である。本来、選手村入村まではここでの生活になるのであるが、ここでも人数の制限がされ、男女監督以外のコーチは付近のビジネスホテルでの宿泊となり、食事は弁当が配膳されそれぞれ個



図3 口にくわえて2分間

室で食べるスタイルであった。監視がついているわけではないが当然外出も控えるよう申し渡されており、練習以外でホテルの部屋の外に出ることはほとんどなかった。時折、早朝の散歩を楽しむ程度であった。

試合日が近づくと選手村への移動となるわけであるが、選手村への入村においても合宿時に行っているそれとは別に前日に唾液の採取での検査で陰性が証明されて初めて入村の許可がおりた。さらには、スマートフォンアプリでの健康管理も強く推奨され、『接触確認アプリ (COCOA)』『TOKYO2020 参加者用アプリ (OCHA)』のダウンロードおよび活用を求められた。OCHA は毎日の自身の体温を入力して健康状態を管理するほか、外務省のビザ発給システムと連携しアプリ内からビザの申請を受け付けるようにする。また、空港の検疫や税関の入国管理で本人情報を QR コードで表示し使用する機能や、競技会場の入退場に活用する顔認証システムと連携させ、現地スタッフがユーザーの健康確認を「○」「×」などで分かりやすく表示する機能もあり、参加する選手やコーチはもちろんであるが主に海外からの観戦者にむけて開発された経緯があるようだ<sup>3)</sup>。この二つのアプリであるが、機能的な不備が指摘されるなど画期的なシステムとはいえるものではないように感じた。

試合の流れは、コロナ禍での開催であっても基本的には変わりはないが様々なシーンで対策がとられていた。当然ながら、選手以外のコーチ等はマスクの着用は必須。ウォーミングアップや実際の試合場でバーベルを握る際に必ずと言ってよいほど選手が使用する白い粉末 (炭酸マグネシウム) は、普段は各アップ場や試合用プラットフォーム脇に設置されており選手間で共用が通常であったが、今回の試合では個人で袋に入れて持ち歩き使用するというスタイルになった。一人の選手がバーベルを挙げ終わった後は必ずバーベルならびに周辺の消毒作業が行われる。これに加え、日本チームは練習時から試合時においてもコーチングスタッフ等は常にゴム手袋を着用しバーベルのセッティングや選手の指導にあっていた。

### 3.4 選手村

今回の東京大会では2つの選手村が存在することとなった。まずはメインである晴海地区のオリンピックパラリンピック選手村であり、この選手村は分譲前のマンション群であり臨海地区の新築のマン

ションであった。基本的には全競技の選手団全員がこの晴海地区の選手村で生活する予定であった。しかし、今回の東京大会においては滞在人数を抑制するためということ様々改定があった。まずは一軒での人数であるが、3LDK ほどに6~7人で生活することが必至であったが、1人1部屋の使用が原則となりウエイトリフティングチームにおいては監督と選手はメイン選手村。それ以外のコーチはバスで10分ほどの指定された選手村外の指定ホテルという住み分けになった。選手村へは例えば昼食や夕食を摂らないとしても、毎日の義務として採取した唾液を図4のCOVID-19ブースに提出するために出向くことになる。

メインである選手村での私の生活は、検体の提出と食事に出向くことであった。メインダイニングは2階建てで3,000席が用意され、日本食をはじめ中華・ハラル・グルテンフリーなども並び700品ほどのメニューがあり24時間食事を摂れるとても規模の大きいものであった。入り口にはアルコールスタンドがかなりの数が設置してあり係員に促され手指の消毒を行い、荷物があればクロークへ預けてからの入場となる。まずは、手袋を装着しトレイを手にする。好きなものを好きなだけ皿に盛ってもらえる。それぞれがとても美味しい料理であった。中でも海外選手が特に絶賛していたものが焼き餃子とピザだったように思えた。それぞれがどこのものかを尋ねてみると、両方とも有名企業の冷凍食品とのものであったことに驚いた。全種類を食したい気持ちが強かったがとてもとても品数が多くて手がまわらないのと、とにかくフロアが広いのでターゲットを決めて食材をとっていかないと、目当てのものを手に入れるのに相当な距離を歩かなくてはならなくなるなど手間がかかる。今日は和食気分ならそのブース付近で済ませることが賢明であった。全種類食せなかったことは、今でも残念に思っている。



図4 このブースへ各国の選手団全員が毎日検体を提出する



図5 トレーニング器具も間仕切り



図7 個別包装の食材



図6 トレーニング器具も間仕切り



図8 ある日の筆者の朝食（全て個別包装）

また、選手村には選手のコンディションを整えるためにトレーニングルームが設置されており、それぞれ自由に活用できるのであるが全ての器具と器具の間には間仕切りが施されていた。（図5、図6参照）

私は、選手村に比較的近い周辺一帯の民間ホテルで生活をした。他国・他競技の指導者も多数滞在しており、早朝から深夜まで選手村とのシャトルバスが30分おきに運行されていた。朝食以外の食事は選手村へ出向いて摂ることになる。また、練習会場や試合会場へはバスで向かうことになるのだが、バスの発着は全て選手村からとなるためバスを使う全ての移動は選手村を経由してからとなり少し手間がかかったが苦になるほどではなかった。バスでつながれた選手村の一部という位置づけというような感覚である。ここでも感染対策は徹底されており、おびただしい数のアルコールスタンドはすでに見慣れたが、食事はほとんどの食材は図7、図8のように個別包装されており、スープなどもインスタントタイプのものを自らお湯を注いで作るというスタイルであった。テーブルには当然ながら間仕切りがされており全員が同じ方向を向いての食事であり、きれいで広めの食事会場は会話がほとんど聴こえずナイフ

とフォークなどの食器の触れる音が響いているのが際立った。

#### 4. おわりに

1年間の延期という今までに例を見ない形で何とか開催にこぎつけた感のある東京大会であったが、皮肉にも、競技を支える60名以上の補助役員の技量が打ち合わせやリハーサルに費やす時間ができたことにより飛躍的に向上し、IWFの役員等から試合運営に対して高評価を得ることとなった。筆者自身、初めて五輪に携われることになったのだが、そこはさすがにオリンピックである。他の国際試合では感じられない各国の意気込みがひしひしと伝わってきた。こちらとしても地の利を活かして複数メダルの獲得を目標に取り組んできたが、結果は健闘したものの女子59kg級安藤選手の銅メダル1つであった。ウエイトリフティング競技としては3大会連続でメダルを獲得できたわけではあるが、これは女子選手の獲得であった。今大会は男子で1984年のロス五輪以来のメダル獲得を目標としていたが、あと一歩及ばず2024年のパリ大会へ持ち越しとなった。懸念されていたドーピング問題であるが、

オリンピック競技からの排除の可能性のある危機感からウエイトリフティング競技において今大会ドーピング違反は一件も検出されなかったことは関係者誰もが安堵であった。

全部の競技を通しての日本選手団のメダルの獲得数は過去最多となった。

#### 【日本選手の試合結果<sup>註)</sup>】

61kg 級 糸数 陽一 (警視庁)

S・① 130 × ② 130 ○ ③ 133 ○

J・① 158 × ② 159 ○ ③ 162 ×

T・292 4位

67kg 級 近内 三孝 (日大・職)

S・① 135 × ② 135 × ③ 135 ○

J・① 165 ○ ② 172 ○ ③ 178 ×

T・307 7位

73kg 級 宮本 昌典 (東京国際大・職)

S・① 143 ○ ② 147 ○ ③ 151 ×

J・① 183 ○ ② 188 ○ ③ 196 ×

T・292 7位

89kg 級 山本 俊樹 (ALSOK)

S・① 161 ○ ② 166 ○ ③ 168 ○

J・① 200 × ② 200 × ③ 200 ×

T・0 失格

49kg 級 三宅 宏実

S・① 74 ○ ② 76 × ③ 76 ×

J・① 99 × ② 99 × ③ 99 ×

T・0 失格

55kg 級 八木 かなえ

S・① 78 × ② 78 ○ ③ 81 ○

J・① 99 ○ ② 102 ○ ③ 106 ×

T・183 11位

59kg 級 安藤 美希子

S・① 92 ○ ② 94 ○ ③ 96 ×

J・① 116 ○ ② 120 × ③ 120 ○

T・214 3位 (銅メダル獲得)

《注記》 ( ) 内は所属, 数字の単位は kg

#### 【謝辞】

本大会への参加については日本大学本部当局や日本大学生産工学部の多大なる配慮と理解をいただき実現したものである。また, 所属する教養・基礎科学系や体育系列の先生方には言い表せないくらいのご迷惑とご負担をおかけした。特に授業のやりくりに関しては, 日本大学生産工学部菊地俊紀教授, 岩館雅子准教授, 高寄正樹准教授の指導や助言をいただいた。心より御礼を申し上げる。

#### 引用文献

- 1) IOC (国際オリンピック委員会) 【競技の起源】  
ウエイトリフティング  
<https://olympics.com/ja/sports/> (参照 2022-09-22)
- 2) 日本財団ジャーナル 【オリ・パラ今昔物語】  
スペイン風邪とアントアープ大会  
[www.nippon-foundation.or.jp/journal/2020/43909](http://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2020/43909)  
(参照 2022-09)
- 3) IT media NEWS 【製品動向】開発費 73 億円話題の五輪アプリ, 機能は?  
[www.itmedia.co.jp/nems/artiales/2102/25/news079.html](http://www.itmedia.co.jp/nems/artiales/2102/25/news079.html) (参照 2022-09)

(R5.2.10 受理)