

ウエイトリフティング部 (平成31・令和元年度)

1. 部員数 19人 3年生 男子4人、女子2人(マネージャー1人含)
2年生 女子3人
1年生 男子8人、女子2人(マネージャー2人)

※いつでも部員を募集しています。背が伸びない、筋肉がモリモリなんて高校生ではなりません。

2. 活動日時 基本は、月曜日から土曜日練習で、基本的に水曜日・日曜日は休みである。しかし、大会や千葉県強化練習会などがあると日曜日に活動することもある。
- <平日>
7時間授業 16:40～ ※練習終了時間は、4～10月18:50、11月
6時間授業 15:40～ ～3月18:20となっている。
- <土日>
午前中練習 8:30～12:30

3. 練習内容 練習場：ウエイトリフティング場（千葉県内では、一番広い練習場である。）
- <強練習>①準備体操
②体幹トレーニング
③スクワット系練習
④S・Jデットリフト系練習
⑤アップ種目練習
⑥種目練習（休日は2種目実施）
⑦種目練習（休日は2種目実施）
⑧プレス系種目練習
⑨補強練習（筋トレ）
- <弱練習>①準備体操
②体幹トレーニング
③スクワット系練習
④デットリフト系練習
⑤フォーム練習
⑥プレス系種目
⑦補強練習（筋トレ）

※基本的に、スクワット、デットリフト、プレス種目で筋力アップ練習が中心である。その他、腰痛予防のため体幹トレーニングを取り入れている。練習強度にも強・弱を取り入れ積極的休養で疲労の蓄積を抑えている。

4. 部活動指導方針

第1に、記録が挙がり楽しい！ウエイトが好き！である生徒の育成。そこから、更に上の競技選手又は指導者として活躍できる生徒の育成。

第2に、高校生としての礼儀・作法を身につけ、感謝の気持ちを持てる生徒の育成。

第3に、将来を見据えて自分自身の現状を自ら分析し、考えることができる社会力のある生徒の育成。

1. 最近の実績 この2・3年は、毎年関東大会をはじめ男子では高校総体（インターハイ）・国民体育大会に出場している。団体戦では、昨年度県総体及び新人戦で優勝した。女子では全国女子大会に出場している。昨年度は、関東選抜大会で準優勝、全国選抜大会で6位入賞することができた。また、卒業生にはリオオリンピック出場の松本潮霞（ALSOK）さんや鈴木梨羅（早稲田大学）さんが、アジア大会や世界選手権で現在も活躍している。2020年東京オリンピックでも活躍が期待されている。千葉県指定のウエイトリフティングの拠点校（松国）でもあるので、現在2020東京オリンピックのメダルに一番近い選手と言われている安藤美希子選手（白井市出身）も時々練習に訪れてくれ、生徒にアドバイスをいただいている。
- ※本年度の詳細は、スクールライフを閲覧してください。

6. 年間活動予定

月	前期活動予定	開催	月	後期活動予定	開催
4月	県強化練習会(20日) 関東大会千葉県予選会(28日) ※県合同練習会あり	松国 松国	11月	県新人大会(17日) 社会人・レディースカップ (22~26日) ※県合同練習会あり	松国 鹿児島
5月	県外強化合宿(1~3日) 県強化練習会(25日) ※県合同練習会あり	新潟 松国	12月	県強化練習会(21日)	松国
6月	関東高校大会(1~2日) 県強化練習会(8日) 県高校総体(16日) 国体予選会(23日) ※県合同練習会あり	山梨 松国 松国 松国	1月	関東選抜大会(11・12日) 全国選抜県予選会(18日) ※県合同練習会あり	神奈川 松国
			2月	県内強化合宿(22~24日) ※県合同練習会あり	九十九里
7月	県強化練習会(13日) 全国高校女子(19~21日) 全国高校総体(7/30~8/3) ※県合同練習会あり	松国 長野 沖縄	3月	全日本ジュニア選手権大会 (6~8日) 県強化練習会(14日) 全国選抜大会(25~28日) ※県合同練習会	大阪 松国 石川
8月	県強化練習会 (10、11、12日) 関東ブロック大会(16・17日) 関東選手権大会(17・18日) ※県合同練習会あり	松国 松国 松国	<p>※この他にも、強くなれば全日本・アジア・世界ジュニア大会、全日本選手権・アジア・世界大会と参加できる大会はある。過去を見ると何人か出場している生徒もいる。</p> <p>※年間行事にはのせていませんが、食事会やスポーツレクリエーション(スケート、カラオケ大会、ボーリング大会など)も行う。また、他県に試合でいくと、時間があれば観光も行っている。毎月最低1回土曜日に、部員全員で昼食会を開いて食を太くすることも行います。</p>		
9月	県強化練習会 (1、8、15、29日) 県WLオープン大会(22日) ※県合同練習会	松国 松国			
10月	国民体育大会(2~6日) 県民大会(27日) ※県合同練習会あり	茨城 松国			