

2026



AOMORI The 80th JAPAN GAMES

第80回国民スポーツ大会

ウェイトリフティング競技会

観戦ガイドブック

～ 楽しく観戦し、選手を応援しよう！ ～



開催期間: 2026/10/10(土) ▶ 2026/10/14(水)

競技会場: ひらかわドリームアリーナ

ウェイトリフティングって どんなスポーツ？



いかに重いバーベルを頭上まで挙げるかを競う、とてもシンプルなスポーツです。「重量挙げ」とも呼ばれています。4年に一度開催される夏のオリンピックの正式種目にもなっています。

自分の体重の2倍以上にもなるバーベルを持ち上げる豪快な競技から腕力勝負と思われがちですが、実はスポーツの基本の要素すべてが必要と言われています。

そんなウェイトリフティングの魅力やルール、勝敗など、この競技の奥深さをお伝えします。

この冊子の文章は公益社団法人日本ウェイトリフティング協会のHPの文言等を一部引用しています。

ここに注目！



【美しい動作】

選手は、パワフルかつダイナミックな動きと同様に、「滑らかで美しい動作」でバーベルを挙げます。その姿は圧巻で、目を奪われます。

【一瞬】

選手は、より重たいバーベルをより美しく持ち上げるその「一瞬」のために、全身全霊を懸けています。日々積み重ねた成果を、この一瞬のために爆発させる姿をぜひ見てください。

【駆け引き】

選手と監督は、選手自身の調子や相手選手の様子を見て、次の重量を決めています。順位の懸かる場面では重量変更が繰り返され、選手や監督、セコンドの勝利に懸ける思いを感じとれるでしょう。

観戦時のマナー



★選手がバーベルを握ったら応援はストップ！

静寂と緊張感こそがこの競技の醍醐味です。

★試技が終わったら温かい拍手を！

全力を尽くした選手たちを称えましょう。

★カメラ撮影時の注意！

フラッシュ撮影は選手の集中を妨げ、事故の原因となるため禁止です。必ず「フラッシュOFF」で撮影してください。

★鳴り物などでの応援は？

基本OKですが、会場アナウンスの邪魔にならないよう周囲への配慮をお願いします。

★野次は厳禁！

選手を尊重し、マナーを守って会場を盛り上げましょう！

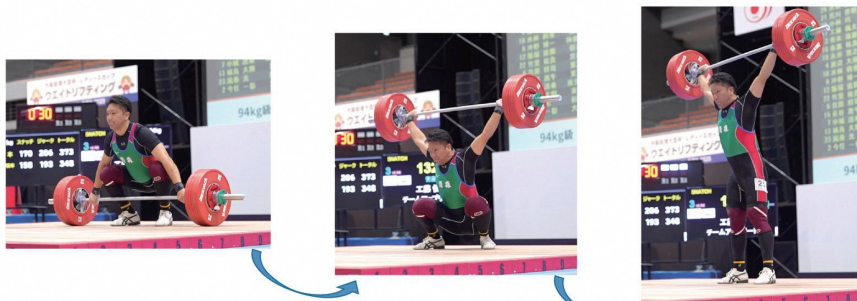
競技種目



種目はバーベルの挙げ方で、「スナッチ競技」と「クリーン&ジャーク競技」の2種目に分けられ、持ち上げたバーベルの重量を競います。

【スナッチ競技】

床に置いてあるバーベルを一息で頭上まで持ち上げる種目



【クリーン&ジャーク競技】

2つの連続した動作でバーベルを頭上まで持ち上げる種目

クリーン: 床に置いてあるバーベルを肩の高さまで引き上げる

&

ジャーク: 肩の位置でバーベルを維持し、体の反動を利用して一気に頭上に上げる



第80回国民スポーツ大会では、19の種別・階級ごとに2種目の競技をおこない、種目の順位を決定します。

【成年男子】(高校生を除く18歳以上)

60kg、65kg、71kg、79kg、88kg、94kg、110kg、+110kgの8階級

【少年男子】(高校生のみ)

56kg、60kg、65kg、71kg、79kg、88kg、94kg、+94kgの8階級

【女子】(高校生以上) 53kg、69kg、+69kgの3階級

ルール



【試技は3回】

スナッチ、クリーン&ジャークとも3回の試技が許されています。

2回目の試技は1回目より重量を下げることはできませんし、3回失敗すると記録はゼロになってしまいます。

3回の試技の中で成功した最高重量が記録となり、順位が決定します。

複数の選手が、同記録で並んだ場合は、先に記録を樹立(成功)した選手が上位になります。

【時間を制するものが勝負を制す!】

試技する選手は名前を呼ばれて60秒(少年男子及び女子は45秒)以内にバーベルを床から離さなければいけません。

名前を呼ばれて制限時間の30秒前までなら、重量を増やすことができます(最大2回)。その際は、時計はいったん止まり、バーベルのセットが終われば再びカウントダウンに入ります。

変更したことで他の選手より重い重量になった場合は、その重量より軽い重量の人の試技となり、試技の順番が変更されます。

また、1人が続けて試技を行うことを「連続試技」と言います。この場合は名前を呼ばれてから1分30秒間が与えられます。

【反則について】

主な反則行為は次の通りで、いずれも失敗とみなされます。

- ・規定の時間内にバーベルを離床させられなかった場合(タイムオーバー)
- ・足の裏以外の体の一部が床に触れた場合
- ・クリーンした時に、肘が脚に触れた場合(ニータッチ)
- ・頭上に挙げた時に、肘の曲げ伸ばしがあつた場合(プレスアウト)
- ・競技中にプラットフォームを踏み出した場合

★観戦ポイント

選手たちは短い制限時間の中であせらず万全の状態を作り出し、記録に挑戦していきます。時間の駆け引きも見ものです。

【成功・失敗の判定】

頭上に挙げたのに失敗？ 誰が判定している？



ジュリー席 (3名)

レフリーの役割

成功・失敗を判定するレフリーは、3名でおこないます。

反則動作の確認に加え、体とバーベルが平行か、最終姿勢、バーベルの降ろし方など細かい部分までチェックします。

各々の判定が判定表示板に表示され、成功は白ランプ、失敗は赤ランプが点灯します。

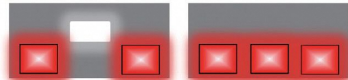
レフリーの判定のうち、2つ以上白ランプがついたら成功、逆に2つ以上の赤ランプがついたら失敗となります。



<成功例>



<失敗例>



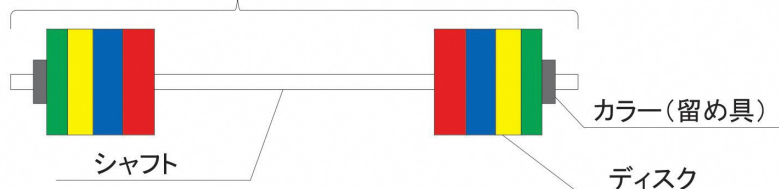
ジュリーの役割

レフリーの判定が適切かどうかを確認するジュリーが3名います。

レフリーの判定が正しくないときジュリー全員が一一致して判断したときは、判定を覆すことができます。

ウェイトリフティングの器具

バーベル



【シャフト】

男子20kg・女子15kg カラー…2.5kg

【ディスク】

大盤： 25kg(赤) 20kg(青) 15kg(黄) 10kg(緑) 5kg(白)

小盤： 2.5kg(赤) 2kg(青) 1.5kg(黄) 1kg(緑) 0.5kg(白)

【カラー】

ディスクのずれや脱落を防止するためにつけます。

1個2.5kgあり、左右で計5kgとなります。

★観戦ポイント

会場には、バーベルの重さやディスクの取付状況などが一目でわかるモニター(アテンプトボード)や競技の進行状況が一目でわかる大型モニターを用意しています。



競技日程

※各階級の競技開始時刻は、変更する場合があります。

ひらかわドリームアリーナ			
	種別	階級	競技開始時刻
10/10 (土)	成年男子	60kg級	9:00
		65kg級	11:30(予定)
		71kg級	14:00(予定)
		79kg級	16:30(予定)
	競技終了時刻		18:40(予定)
10/11 (日)	成年男子	88kg級	9:00
		94kg級	11:30(予定)
		110kg級	14:00(予定)
	競技終了時刻		16:20(予定)
10/12 (月)	成年男子	+110kg級	9:00
	少年男子	56kg級	11:20(予定)
		60kg級	13:20(予定)
		65kg級	15:20(予定)
	競技終了時刻		17:30(予定)
10/13 (火)	少年男子	71kg級	9:00
	女子	53kg級	11:00(予定)
	少年男子	79kg級	13:00(予定)
		88kg級	15:00(予定)
	女子	69kg級	17:00(予定)
	競技終了時刻		18:50(予定)
10/14 (水)	少年男子	94kg級	9:00
	女子	+69kg級	11:00(予定)
	少年男子	+94kg級	13:00(予定)
	競技終了時刻		14:20(予定)