

# 常なる磐

つねなる いわ season II  
令和3年10月15日(金)  
その3

## ◇ 東京オリンピック 2020 を振り返る③

右写真の銅メダリスト。写真を見ただけで名前がすっと出たのならば、相当な東京五輪通だ。

女子ウェイトリフティング〔重量挙げ〕59kg 以下級の安藤 美希子(あんどう みきこ)選手だ。

下写真は橙色の25kgの円形錘おもりが4つで100kg、さらに20kgのバーの重さを加えてバーベル重量計120kgの重量を差し挙げ、銅メダルを決めた最終試技「クリーン&ジャーク」。

渾身の力を込めた表情が、ウェイトリフティングがいかに過酷な競技であるかを物語る。

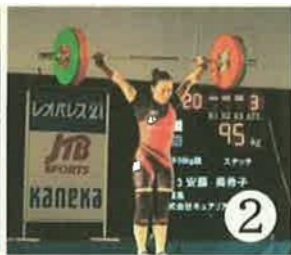
まさに「力の限り」。

まずは、ウェイトリフティング競技ルールについて触れる。ウェイトリフティングは、「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の2種類の競技から成り、それぞれの試技は3回(2×3回=6試技)のみ。2種の成功したベスト試技の重量合計で順位が決まる。



〔スナッチ〕①準備 ②成功

〔クリーン&ジャーク〕③準備Ⅰ④準備Ⅱ⑤成功



「スナッチ」は、①の準備でぐいっとバーベルを頭上に持ち上げ、そのまま足(膝)を伸ばして一定時間静止をすれば②成功となる。

「クリーン&ジャーク」の準備は2段階。③でバーベルを鎖骨に乗せたあと、④のように頭上に持ち挙げる。これはまだ準備。同様に曲がった足を伸ばして⑤成功となる。

漠然と競技をイメージすると、ウェイトリフティング＝【カ比べ】【腕力勝負】といった考えに傾きやすいが、そうではない。重いバーベルを頭上に持ち挙げる試技。当然、腕力は必要だが、腕力以上に重要なのが【脚力】【膝力】、体を支える腹筋と背筋、ぶれない体の軸(体幹)、柔軟性、そしてバランスだ。

次に、ウェイトリフティングの運動特性と脚力の関係について。「スナッチ」は地面に置いたバーベルを①の位置に引き上げる。肘は差し上げたバーベルの重みに耐えられるように肘を伸ばしたままだ。つまり腕の使い方は、差し上げたバーベルを支えることが最重要で、引き上げる(持ち挙げる)ことを主としていない。引き上げに使う筋力は腹筋と背筋、そして反動をつける脚力である。さらに①から②の動作では、曲げた足(膝)を伸ばして立つ。脚力こそ必要なのだ。

「クリーン&ジャーク」は、さらに脚力・膝力の必要性を増す。バーベルを③の位置で一旦止めることから、一般的に試技重量は「スナッチ」よりも重くなる。③から反動を利用して④のように頭上に持ち挙げるのであるが、この時、足を大きく前後に開く。つまり、持ち挙げるというよりむしろ、バーベルを伸ばした腕で支えながら下に潜り込むと喩えた方がよいだろう。そして最後に、大きく前後に開いた足を肩幅程度まで寄せ、膝を伸ばして⑤につなげられれば成功だ。ここで見てほしいのが、④と⑤の表情の違い。⑤の表情は、遠目でも気に入っているのが分かる。【一力人魂】【一挙人魂】【一耐人魂】【一伸人魂】【一止人魂】・・・まだまだある。

前置きが長くなった。

安藤選手は、メダルをかけた最終試技「クリーン&ジャーク」120kgを見事に挙げ切り、成功ランプを確認してバーベルを床に降ろす。その直後、崩れ去るようにその場にうずくまる。支えられて試技会場を後にし、メダル授与式も支えられての人場。翌日の会見に姿を現した時は車椅子に松葉杖姿。

無理もない。大会3週間前の練習で重量120kgのバーベルを右膝に直撃させていた。骨折していなかったのが奇跡なほどの怪我。しかも怪我をした箇所が膝であり、競技者として致命傷と言ってもよい。

それでも大会出場の道を探り、たった一週間の練習で大会に臨む。ドーピング検査もあり、痛み止めなどの処方もない中、テーピングで固めた膝でベスト記録に迫る重量を差上げた。メダリストになったからこそ明かされた事実であった。

出場した7人の日本選手唯一のメダルというのもドラマチック。首に輝く銅メダル。【銅】は【金】に【同じ】なのだ。

