

ウエイトやろうぜ！2020 を終えて

松内亜寿香 システム理科学科 2年

本プロジェクトを行った目的は、

- ① 「強い体幹」「瞬発力」「柔軟性」「跳躍力」を得られるとしてさまざまなスポーツで注目を浴びているクリーンやスナッチといった“クイックリフト”を室蘭市に広め、室蘭市の競技力向上に貢献すること
- ② 正しい補強トレーニングおよびクイックリフトを一式で指導すること
- ③ 健康や美容の思考をもった女性や初心者を含め地域の人々（高校生から大人まで）と本プロジェクトを通じて達成感や爽快感を共有し楽しむことを目的として行ってきました。

呼び込み手段は、ポスターの掲示(室蘭市体育館トレーニング室、JR 東室蘭駅構内の連絡通路、民間のスポーツ用品店、地元新聞)と SNS を使用した誘致の 2 つの手段を用いました。

私たちは
一步先に行きたいあなたの
サポーターです！

私たちは、トレーニングに最適なクリーン & ジャークやスナッチの正しいフォームを伝授し「**体を鍛えたい!**」「**記録を向上させたい!**」といった想いを持つ人に貢献します。

コーチは、ウエイトリフティング公認指導資格を保有しており、安心安全かつレベルにあったフォームの指導を提供します。全国大会出場経験のある女子コーチは、女性ならではの視点で指導するため女性の方でも安心してトレーニングが可能です。

セミナーで得られる**4つ**のポイント

- 強い体幹
- 瞬発力
- 柔軟性
- 跳躍力

開催日 2020年11月～1月 受講料 大人、学生：無料!!(入場料別)
※高校生から、男女問わず

時間 水曜日18:30～ 場所 室蘭市体育館 トレーニング室
土曜日9:30～(100分間) (東室蘭駅から徒歩7分)

申し込み/問い合わせ muroran.WL@gmail.com
☎ : 080-1898-8161 (中尾)
※各前日までに申し込み(先着順)

<主催>ウエイトやろうぜ!2020プロジェクト
<後援>室蘭ウエイトリフティング協会

図1 呼び込み用ポスター



図2 SNS のロゴ

今回のプロジェクトでは計 23 名の参加者で活動を行い、活動中は新型コロナウイルス感染防止対策の一環として器具の消毒やマスクの着用、十分な換気といった対策を講じました。各プロジェクトメンバーの役割は、プロジェクトリーダーの松内と

サブリーダーの中尾(院生2年)の2人で指導をし、市島(学部2年)と渡邊(学部3年)は広報担当として活動を行いました。

参加人数は、女性5名(高校生3名、社会人2名)を含む23名が参加しました。クイックリフト教室を実施するにあたって、目的を尋ねたところ「クラブチームの競技力向上のために新たなトレーニングを取り入れたい」「体がなまってしまったため体を動かしたい」「跳躍力、瞬発力を付けたい」といった声が聞かれ、需要があることを確認しました指導にあたっては、バーベルを使ったトレーニングを通じて体の使い方を教えるだけでなく、安全にかつ安心して練習ができるようにけがのリスクを減らす体操の実施や正しいフォームをわかりやすく説明するように心がけました。参加者の様子を見るとひとりひとりが一生懸命課題に取り組み、わからないところがあれば講師に聞くなど、能動的に取り組み、本教室を通じて大きくのことを吸収している姿が見れました。実際に、教室参加者からは、

「バーベルを使い実際に下半身の動き等を意識することで体の使い方がわかった」

「クイックリフトを他スポーツへも取り入れいきたい」

「引き続き、指導していただきたい」

といった声があがりました。

その一方で、初めの頃と比較すれば一人一人成長しましたが活動期間が短かったためフォームの定着までにはいきませんでした。



図3 教室の様子



図4 トレーニング前のストレッチ

今回のプロジェクトの反省点は3点あります。

1つ目はプロジェクトを11月から行う予定でしたが大学との連携がうまくとることが出来ず、必要な器具が揃わなかったため活動を始めるまでに一か月かかってしまいました。

2つ目は1つ目に付随して期間が短くなってしまったため、参加者に十分な指導を行うことができなかった点です。

3つ目は1996年アトランタ五輪元日本代表選手である橘氏を招いた特別セミナーが急遽中止になってしまったことです。

これらの反省点を生かすとともに目的達成のために、本プロジェクトを続行することに決めました。次に実施する活動は1年を通して行う予定です。その理由は正しいフォームは短期間では身に着けることが出来ないことと体を作るために長期間の指導を要するからです。室蘭市でもクイックリフトの需要があることを確認したので今回のプロジェクトの反省を生かし、来年度も“クイックリフト”の存在を広め、アスリートを含む多様な背景を持った参加者に貢献し続けていきたいです。



図5 集合写真