



令和6年度
学校部活動方針実践推進事業
優良事例発表会

水島工業高校

ウェイトリフティング部の取り組み

岡山県立水島工業高等学校
ウェイトリフティング部
顧問 大田 真志

1 学校概要

○学校紹介

- ・ **1, 2年定員** 280名×2学年

(機械科80名、電気科80名、工業化学科40名、建築科40名、
情報技術科40名)

- ・ **3年定員** 320名

(機械科120名、電気科80名、工業化学科40名、建築科40名、
情報技術科40名)

1 学校概要

○進路状況（R6年実績）

・就職 約70%

ENEOS(株)、JFEスチール(株)、日本ゼオン(株) 等

・進学 約30%

国公立大学 私立大学 短期大学 専門学校 職業訓練校

1 学校概要

○ウエイトリフティング部の状況

- ・ 3年生 3名 (就職)
- ・ 2年生 5名
- ・ 1年生 7名 合計 15名

R5年度進路状況

進学 4名 (立命館大学、金沢学院大学、福山大学、専門学校)

就職 2名

1 学校概要

○ウエイトリフティング部の実績

過去3年間の実績

全国選抜大会 6名出場（5入賞）

（R3 61kg級S種目・3位、C&J種目・2位 トータル2位）

インターハイ 12名出場（7入賞）

（R3 61kg級S種目・優勝、C&J種目・2位 トータル2位、学校対抗8位）

国民体育大会 5名出場（7入賞）

（R3 61kg級S種目・優勝、C&J種目・2位 トータル2位）

2 研究の目的

<現状>

- ・ 高校から始める生徒のみで、それぞれの目標に向けて活動している。
- ・ 全国大会に出場するだけでなく、上位入賞を目指し取り組んでいる。
- ・ 令和5年度成功率 60.6% (3.6本)

(スナッチ3回、クリーン&ジャーク3回)

<課題>

- ・ 階級制の競技のためリミットに近いほうが有利なのだが、体重が増えず体を大きくすることができない生徒や、増量を考えている生徒が思うように体重を増加することができない。
- ・ 試合で普段の力を発揮することができず、試合での成功率が低い。

2 研究の目的

<達成目標>

体重を増加させると共に筋肉量を5%アップさせる。

試合での成功率67%以上

3 取り組み内容

①食に関して正しく理解し実践するために、講師を招いて食事について学び、DNA検査をもとに食事方法を改善する。

(体組織計を用いて筋肉量の増減を調べる。)

②強豪大学を訪問し、食事のタイミングやプロテインの摂取方法について学ぶ。

③メンタルトレーニングを行い、パフォーマンスの向上につなげる。

3 取り組み内容

①食に関して正しく理解し実践するために、講師を招いて食事について学び、DNA検査をもとに食事を改善する。

(体組織計を用いて筋肉量の増減を調べる。)

- ・ 6月、8月、10月、12月の計4回
- ・ 講師：公認スポーツ栄養士 入谷 尚美様
- ・ スポーツ選手に必要な栄養素や摂取する量、タイミングなど栄養指導を受けた。
- ・ また、4回目では個別に食に関するアドバイスをいただいた。



岡山県立水島工業高等学校

ウエイトリフティング部 年間予定

2024				
	基礎知識	実践編：自己管理能力を高める		
	6月	8月	10月	12月
1年生	『からだを作る 食事』 全体セミナー 保護者向け なぜ食事が 大切なのか。 データに基づいたお 話	参加型セミナー 『補食とお菓子』 『コンビニでの 昼食の選び方』 いつも食べている補食の 糖質・脂質・タンパク質 量の確認 プロテインを摂る場合 サンプル持参 エネルギー量が書いてあ る補食カード ジュースの糖分量サンプ ル お菓子の脂質量	参加型セミナー 『朝食』 『競技特性』 『増量&減量』 いつもの朝食は どのくらい？ 朝食が食べられない時 の補食の取り入れ方 昼・夕の摂り方 時短朝食 ウエイトリフティング の競技特性 増量&減量について	最終話 個別アドバイス または 忙しい日の食事など
2年生				
3年生				

食に関しての学んだことアンケート結果

食についての講話を聞いて「よかった」と回答した生徒 100%

どのような事を学ぶことができましたか。

どういう時に捕食を取ればいいのかや何を食えばいいかなどがわかりました

バランスよく栄養を取ることによって部活の質の向上につながることを学んだ

食事について詳しく知れたことがたくさんありました。例えば自分は過度なカロリー制限や糖質、脂質、炭水化物などを抜いていたりすると普通の食事に戻した際に過度にリバウンドしてしまうことや、タンパク質などの食事での取り方などを主に学びました

自分の体に今なにが必要なのか、こういった食事方法に変えればいいのかなどの食の大切さがわかりました。

間食の補食をどのように取るべきなのか、またどのようなものを摂取するとよいのかが分かった。

運動の後に補食をとることが大事だということを学びました。

朝食や補食の大切さ

食事の大切さや食べるものに気をつけたら筋力が上がること

運動量に合うようにしっかり食べている

朝、昼、晩しっかり食事をとることを学べた

正しい食事の仕方や補食について

体重・筋肉量の増減

体重

筋肉量

階級	7月	1月	増減率	最大体重	7月	1月	増減率	最大筋肉量
55kg級	49.9	51.7	103.6%	51.85 (8月)	40.9	41	100.2%	41.8 (7月)
61kg級	54.85	55.95	102%	57.10 (9月)	46.35	46.05	99.3%	47.75 (8月)
61kg級	57.3	60.6	105.7%	60.60 (1月)	44.2	47.45	107.3%	47.45 (1月)
67kg級	64.3	65.8	102.3%	66.20 (8月)	46.75	47	100.5%	47.7 (8月)
67kg級	60.7	64.3	105.9%	64.3 (1月)	47.85	47.85	100%	47.85 (7月、1月)
67kg級	63.9	66.95	104.7%	66.95 (1月)				
67kg級	69.75	65.95	94.5%	72.34 (8月)	50.5	48.35	95.7%	51.9 (10月)
73kg級	63.5	70.1	110.3%	70.3 (1月)	48.25	53.15	110.1%	53.15 (1月)
73kg級	70.1	67.3	96%	70.75 (8月)	54.4	52.45	96.4%	55.4 (9月)
81kg級	71.7	77.55	108.6%	78.65 (10月)	53.15	53.05	99.8%	55.45 (9月)

4 成果と課題

<成果>

①食に関して学ぶことで、食事や補食について考えることができ、食事の改善に繋がっているように感じる。食について意識することで、目標階級に応じた体重の増加は概ね果たすことができた。

目標としていた「5%筋肉量の増加」については、達成することができなかった。しかし、最大筋肉量を見るとほぼ全員が上昇しているため、練習の成果や体重増加の効果が現れている。（冬は体脂肪が増えやすく、筋肉量が減少する傾向にあるため7月と1月での比較は難しいと考える。）

4 成果と課題

<今後の課題>

①食事や補食について、どうすればいいか分かっているにもかかわらず実行できなかったり、なかなか結果に結びつかない生徒が一定数いる。

また、今回のデータを今後も活かすために継続して記録をとり、体の変化を数値化し競技につなげていく。

3 取り組み内容

②強豪大学を訪問し、食事のタイミングやプロテインの摂取方法について学ぶ。

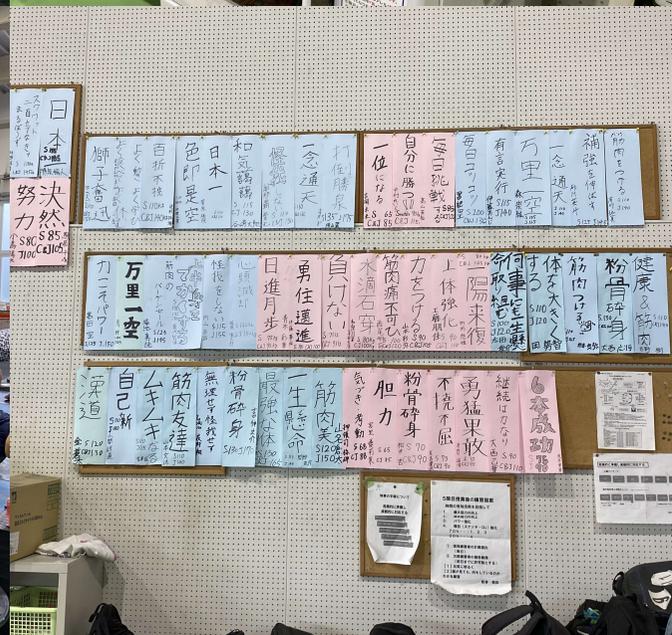
・ 8月（台風接近のため中止）、

11月実施

・ 場所：金沢学院大学

（R5年度インカレ準優勝、

R6年度インカレ6位）



金沢学院大学アンケート結果

今回の遠征で栄養補給等について、学んだことを書きなさい。	今回の遠征で競技や練習方法、取り組み方について、学んだことを書きなさい	今回の遠征全般で、学んだことを書きなさい
増量する時は炭水化物とにかく米を食べる、減量の時も炭水化物は抜かない	声を出す	ちゃんと人数確認する、人を置いていかない。 複数人で練習する場合は自分の番が来るまでに重量を決め効率よくインターバルを短く練習する
練習後などにプロテインを飲む	声がすごく出ていたので負けないように頑張っていきたいです	大きい声で応援とかされるとすごいやる気が出るのが分かりました
①糖分、塩分の効いたドリンクをしっかりとる。 ②大会1週間前から朝昼夜の炭水化物を抜く。	声を出すことでやる気を出すきっかけにもなることが分かった。 正しいフォームで行うことで軽々重量が上がることもあった。	大所帯で移動する際は自分だけで精一杯にならず、周りを気にかけたり、時間に余裕を持った行動を皆で意識しないといけないことが分かった。
自分と一緒に組んだ大学生に聞いてみるととにかくたくさん食べるということでした 捕食は運動後にプロテインをとっているそうです、自分もそうして行こうと思います	スナッチのフォームが前に出るような感じから金沢学院大学の人に教えてもらい、うまく上に引き上げることや、自分を追い込んでもらうようなバーディップスもさせてもらいました	今回の遠征では記録、重量もすごい深く学びましたが、人間性もすごい重要と感じました、なぜなら大学生は総監督が来たときや挨拶をした時に返してくれたりしました、他にも水島工業高校とは少し違ったメニューもあったり、監督さんが言っていたように1kgにこだわるというのもすごい感じました、とにかくこの遠征ではかなりいろいろなことが学べたのでよかったです
プロテインはこまめに飲むこと米とかの炭水化物も多く食べること	他の人が記録更新しそうなときや重たい重量を触っているときは大きな声で応援をする重たい重量にもこだわるけど1kgにこだわることの大切さも知ったディップをしたときに4点の場所で支えるじゃあなくて6点の全部で支える事も教えてもらった	毎日の食事の重要さ決められた時間より早く行動すること1キロにこだわること
運動後は、糖質とたんぱく質を補給することを学びました。自分も練習が終わった後はヨーグルトなどを食べようと思いました。	自分のペアが練習をしているときに、次に自分が練習する重量を決めておくことを学びました。まだ練習では出来ていないので、できるように意識します。	これからは、駅などで迷子にならないようにちゃんとして行きます。また、交通について全く知識がなかったので事前に勉強をします。
バランスの取れた食事を取る	一本一本を丁寧に行う	練習の取り組み方に付いて学んだ
みんな時間など量を気にして摂取していた	スナッチのフォームや持ち方などを教えてくれて五キロのびました。	フォームや持ち方意識するものを細かに教えてくれました
王道のプロテイン、マルチビタミン、野菜	しっかり声出し、力が出ない場所(スティッキングポイント)の克服、痛いときはしっかりアイシング	一キロにこだわる、自分のフォームの改善点など
タンパク質などの摂取量を自分の体に適した量を摂ること	大学生方の活気のある練習、一本一本をしっかりと落とさないといった取り組みをしたいです。	遠征に行く前は練習に少しはついていけると思っていました、実際連取は甘くありませんでした。己のスタミナの無さに気づきました。声や一本一本を大事にして取り組んでいきたいです。

4 成果と課題

< 成果 >

②大学生に補食や食事について生徒が聞き取りを行い、食事や摂取するものについて学ぶことができた。

また、今回強豪大学での遠征合宿を行ったことで、食事等のことだけでなく練習の仕方や取り組む姿勢などを学ぶことができ、普段の練習にどのように取り組んでいくか感じ取ることができた。

< 課題 >

食事や補食の摂取の仕方の検討や、練習中の集中力を高く保つために、モチベーションを上げる手立てが継続的に必要。

3 取り組み内容

③メンタルトレーニングを行い、パフォーマンスの向上につなげる。

- ・ 1月実施
- ・ 講師：川崎医療福祉大学 田島 誠 様
- ・ メンタルトレーニングの理論や質問用紙による選手の精神力のアセスメントを行い、プレルーティンのことなどわかりやすく講義をしていただいた。



メンタルトレーニング受講アンケート結果

メンタルトレーニングを受講して「よかった」と回答した生徒 100%

メンタル講習を受けて気づいたこと、今後実施しようと思うことを教えてください。

自分の弱いところがあったので直していきたくて思いました

メンタルトレーニングを受けて集中力はウエイトでも必要なことだと気づく事ができた

メンタルトレーニングとはどういったものなんだろうかと考えたこともなくて実際この講習を受けて感じたのは自分の弱み強みなどがわかったことです。例えば自身は急かされたりプレッシャーをかけられると本来より視野が狭くなったりこわばったりしてしまうことなどがこの講習でよくわかって、自分自身のことなのに知らないことは意外とたくさんあるんだなということ学びました

日頃自分自身が行う「ルーティン」を見つけ、それを毎回の練習で意識して行い試合でもルーティンを忘れることなく実行しようと思いました。

喝が入るように、周りの人と褒め合ったり、励まし合ったりしていきたい。

ネガティブ思考になりがちなのでポジティブ思考になりたいです。

前からルーティンのようなものをしていたので集中力よりも精神力をきたえていきたいです

数を数えられたら焦ってしまい集中ができなくなってしまう事に気づけたことやルーティーンを自分の中で決めることを心がける

メンタルが弱い自分の性格が少しわかった

しっかり自分にできると言い聞かせる

自分の心だけでなく周りの環境なども心身に影響されると分かりました。これからは前よりも積極的に仲間の応援をしようと思いました。

4 成果と課題

< 成果 >

③メンタルトレーニング後の記録会 成功率 64.8%

目標としていた成功率には届かなかったが、多少の改善はみられた。

今回メンタルトレーニングを行い、生徒自身が自分自身の事を客観的に知ることができたのが一番の成果だと思う。簡単な検査だが、プレッシャーがかかった時に本来の力が発揮できるかなどを知り、自分の傾向を知ることで今後の対応の仕方を少しでも分かったのではないかと思う。

< 課題 >

1回の受講で効果は感じるが、継続することでさらに改善できる。

5 提案等

○体を作る、調子を整えるために食に関して考える機会を作る

○体の状態を知るために、練習前後に体重を測る

自分のベスト体重を見つけることにつながり、パフォーマンスUPや
熱中症の予防につながる

○最適な心理状態を意図的にコントロールするために、メンタル
トレーニングを取り入れる

6 まとめ

○限りある練習時間の中で、効率的にパフォーマンスを上げるために、普段の食生活や補食の摂取方法など日頃から意識できる環境作りをしておくが良いと感じる。また、最適な心理状態を意図的にコントロールする技法であるメンタルトレーニングを今後も継続していきたい。

ご清聴ありがとうございました。