

部活応援隊が行く!!

東海総体2連覇を目指して 四日市中央工業高等学校 ウェイトリフティング部

50年以上の歴史を誇る四日市中央工業高校ウェイトリフティング部は、全国の舞台で優秀な成績を取る強豪として知られています。部員20人(2025年4月4日現在のほとんどが未経験で入部。現在、東海高等学校総合体育大会(東海総体)団体2連覇を目標に日々練習に取り組んでいます。

Q1 ウェイトリフティングをはじめたきっかけは?

A1 (田島さん) ウェイトリフティングをしていた兄の影響で、中学2年生から始めました。結果が数字として表れるため成長を実感できるところが楽しいです。

キャプテン(3年生)
田島 宗さん
(左から 右)

Q3 部の強みは?

A3 (田島さん) 元気があるところです。声を出すことが、先輩から伝統として伝わっています。

(森先生) 動くことが好きで、気持ちの純粋なところがです。

Q4 現在の目標は?

A4 (田島さん) 6月に開催される東海総体で団体優勝をすることです。大会本番では「スナッチとクリーン&ジャーク」の2種目を各3回ずつ試技するのですが、3回ミスしてしまうと失格になり「記録なし」になってしまうため注意したいです。

(森先生) 部全体としては東海総体での団体2連覇。個人では、7月に開催される全国高等学校総合体育大会の出場が目標。三重県の出場枠は7人で、四日市中央工業高校からは5人の出場を目指しています。

Q2 キャプテンとして心がけていることは?

A2 (田島さん) みんなが主体的に練習に取り組むことが一番大切だと思います。通常の練習は森先生がメニューを組んでくださりますが、自主練習は部員が各自の足りないところを補う時間。自分からずんずんやってみたいと思う? エアドバイスをするようにしています。



顧問 森之先生

Q6 新しく取り組んでいきたいことは?

A6 (田島さん) 大会で結果を残して、強豪の名を後輩に受け継ぎたい。掃除や挨拶などがしっかりできる人間力の備わったチームにしていきたいです。

(森先生) 私が事務局を務める三重県ウェイトリフティング協会では、ジュニア世代の育成に力を入れています。部員が中学生を教えるような取り組みができればいいですね。

Q5 競技を通じて生徒に伝えたいことは?

A5 (森先生) 結果よりも、そこまでの過程を大切にしていきたいです。ウェイトリフティングは自己記録がよく出る競技で、少しずつ成功体験を積み上げていくことができます。自信は自分の宝物ですから、大事にしてほしいですね。



二次元コードを読み取るとウェイトリフティング部のコメントが見られます。

