インターハイの主な日程

総合開会式 7月31日
（雄和町・県営陸上競技場）

ウェイトリフティング
（大館市民体育館）8月1日～4日

水　球 8月17日～20日
（大館工業高校）

～ おおらかに 競え青春 大館で ～

59全国高校総体 まで あと45日

高校生がもっともあこがれているスポーツの祭典〝全国高等学校総合体育大会（インターハイ）〟が、今年7月31日から県内20市町村で開催されます。当市ではウェイトリフティングが市民体育館、水球が大館工業高校で開かれます。市民みんなで大会を盛り上げて行きたいものです。今号ではウェイトリフティング競技について紹介します。

ウェイトリフティングを楽しく見るために

「エイッ」静まりかえった会場に気合いの入った声が響き渡る。腕の筋肉が盛り上がり、顔が紅潮する。全身に力を込め重力に逆らってバーベルを天に向って突き上げる。―インターハイ・ウェイトリフティング（重量挙げ）は、〝力持ち高校チャンピオン〟を決める競技です。

◆競技種目は
・スナッチ――バーベルを一気に頭上に引き上げます。
・ジャーク――バーベルを肩まで一気に引き上げ、足を前後にひろげ反動をつけて頭上に差し上げます。

◆競技方法は
四〝四方の壇上で、スナッチ、ジャークの二種目のそれぞれにつき三回の試技を行い、一番良い記録の合計で勝負を決めます。
バーベルは、二十五㌔のバー（心棒）とディスク（円盤）からなっており、試技の重量増加は、一回目から二回目のときは五㌔以上、二回目から三回目のときは二・五㌔以上を増量することができます。

◆競技者の級別（高校の部）
52kg級（体重52kgまで）、56kg級、60kg級、67.5kg級、75kg級、82.5kg級、90kg級、100kg級の八階級。

◆ウェイトリフティングの歴史
第一回オリンピック以来の正式競技。東京、メキシコ両オリンピックで三宅義信選手が連続優勝。インターハイでは、昭和四十三年大館南高校（定時制）が団体で、ライト級で小林孝志選手が優勝したのを初めに、五十年フライ級で村岡喬選手、五十五年52kg級で古家守選手（いずれも大館南高校）が優勝しています。

◆競技の見どころ
ただひたすら自分の力の限界に挑戦する極めて明快な競技ですが、優勝するためには、どの重量からスタートして、どう重量を増やしていくのか、選手たちの盛んな駆け引きが行われます。
今インターハイには、今月一日から三日まで行われた全県大会で準優勝した大館南高校が出場します。皆さんのご声援をお願いします。

▲活躍が期待される大館南高

ジャーク

❶バーを両手で握り、両脚を開くか曲げるかの明瞭な動作で、一気に肩の高さまで持ちあげます。

❷バーは胸の上か両腕によって支えられ、両脚はよく伸ばされていることが必要です。

❸両脚ではずみをつけ、両腕を伸ばしてバーを垂直に頭上へ一気につきあげる。

❹両腕を伸ばし、両脚を同一線上に戻し、そのまま動かずにレフリーの「ダウン」の合図を待ちます。

スナッチ

❶バーを両手で握り、両脚を前後に開くか、曲げるかの明瞭な動作で引き上げます。

❷一気に頭上へ両腕が完全に伸びきるまで垂直に引き上げます。

❸引き上げられたバーは、両腕・両脚を伸ばし、両脚を同一線上にそろえるか、適当な間隔に開いた姿勢で、そのまま動かずにレフリーの「ダウン」の合図を待ちます。

市民文化会館催し物ご案内

とき・8月26日(日) 午後6時30分

NHK交響楽団演奏会

♪指　　揮・尾高忠明　バイオリン・堀　正文
♪プログラム・モーツアルト：歌劇「ドン・ジョヴァンニ」序曲
　バイオリン協奏曲第4番二長調ほか
♪入　場　料・S席 5,000円、A席 4,700円、B席 4,500円
♪入場券発売日・7月10日から各プレイガイドで発売します。

〈落　　語〉 春風亭小朝、春風亭朝吉、柳家小きん
〈コミックコント〉 チャーリーカンパニー
〈声帯模写〉 若人あきら
〈歌謡漫談〉 灘康次とモダンカンカン

市民寄席

とき・7月8日(日) 昼の部午後2時、夜の部午後6時30分
入場料・S席 1,500円、A席 1,200円、B席 1,000円
入場券は各プレイガイドで発売中です。

プレイガイド：正札竹村、いとくショッピングセンター、又久書店、秋北バス本社観光案内所、秋北バスターミナル旅行案内所、大森商店（花岡）、阿部履物店（十二所）、文化会館