

ウエイトリフティング競技について

バーベルを頭上に持ち上げ、その持ち上げた重さを競います。
競技には、スナッチ競技とクリーン&ジャーク競技の2種目があります。

「スナッチ競技」～背筋・足の蹴り上げる力・腕の引き上げる力を爆発的に発揮し、引き上げたバーベルの真下に一気に入り支えます。

「クリーン&ジャーク競技」～まず胸（鎖骨）までバーベルを引き上げ（クリーン）、バーベルを維持しながら全身の反動で一挙に頭上に差し上げます（ジャーク）。

3回の試技で成功した最高重量が記録となり、「スナッチ」、「クリーン&ジャーク」及び2種目合計の3つで順位が決定されます。

ウエイトリフティングは、高い集中力が必要な競技のため、バーベルを持ち上げる瞬間は静かに見守り、それ以外は、選手を応援する声援を送ります。