

Weightlifting

日本語・英語教材
Japanese/English

FCアスリートクラブ/ウェイトリフティング指導教材 FC Athlete Club/Weightlifting Instructional Materials

第1章、概要(Overview) -----2頁

第2章、LEVEL1: PERFORMANCE LEVEL (パフォーマンスレベル)の実技 ---3頁

第3章、LEVEL2: ATHLETE LEVEL (アスリートレベル)の実技 -----19頁

FAコンサルティング株式会社
FOアスリートクラブ

Info@undoukan.com

TEL 090-8104-3450 RYOJI FURUKAWA

2018年4月1日作成 随時更新

FA Consulting Co., Ltd.
FC Athlete Club



第1章 概要

FCアスリートクラブでのウェイト・リフティング実技過程では、第1回～第7回の前半過程でウェイト・リフティング競技の基礎知識と基礎実技の修得を目指す。第8回～第14回の後半過程ではウェイト・リフティング競技の専門知識と競技フォームの修得を目指す。

前半過程では、LEVEL1: PERFORMANCE LEVEL（パフォーマンスレベル）到達を目指した実技指導を行う。LEVEL1: PERFORMANCE LEVEL ではフロントスクワット・バックスクワット・デッドリフト・カール・ハイクリーン&プレス&プッシュジャーク・ハイスナッチの7種目の基本動作の修得を目指す。

後半過程では、LEVEL2: ATHLETE LEVEL（アスリートレベル）として、スクワットスナッチ・スクワットクリーン&ジャークの修得を目指し、日本ウェイトリフティング協会が指定する採点制競技に出場できるフォームの修得を目指す。

撮影協力

澤邊知子選手

2018年マスターズワールドカップ優勝

2023年アジアマスターズゲームズ優勝

三宅千鶴選手

2019年全国高等学校ウェイトリフティング競技選抜大会 59キログラム級第6位

2023年全国日本大学選手権大会 59キログラム級優勝

安藤美希子選手

2016年リオデジャネイロオリンピック 58キログラム級第5位

2018年アジア大会 58キログラム級第3位

2021年東京オリンピック 59キログラム級銅メダル

参考文献: 日本ウェイトリフティング協会資料他

Chapter 1, Overview

The weight lifting practical training course at FC Athlete Club, the aim is to acquire the basic knowledge and basic practical skills of weight lifting competitions in the first half of the first to seventh sessions.

In the second half of the 8th to 14th sessions, participants aim to acquire specialized knowledge and competition form for weightlifting competitions.

In the first half of the course, practical training will be provided with the aim of reaching LEVEL 1: PERFORMANCE LEVEL. LEVEL 1: PERFORMANCE LEVEL aims to master seven basic movements: front squat, back squat, deadlift, curl, high clean & press & push jerk, and high snatch.

In the second half of the course, at LEVEL 2: ATHLETE LEVEL (athlete level), students aim to master squat snatch, squat clean & jerk, and form to be able to participate in scoring competitions designated by the Japan Weightlifting Association.

Photography cooperation

Tomoko Sawabe

2018 Masters World Cup Winner

2023 Asia Masters Winner

Chizuru Miyake

6th place in the 59 kg class at the 2019 All Japan High School Weightlifting Competition

2023 All Japan University Championships 59kg class winner.

Mikiko Ando

5th place in the 58kg category at the 2016 Rio de Janeiro Olympics

2018 Asian Games 58kg class 3rd place

2021 Tokyo Olympics 59kg class 3rd place bronze medal

References: Japan Weightlifting Association materials, etc.

第2章.ウェイト・ワークアウト

LEVEL1: パフォーマンスレベル

フロントスクワット・バックスクワット・デッドリフト・カール
ハイクリーン&プレス&プッシュジャーク・ハイスナッチを修得する。

Chapter 2, Weight Workout

LEVEL1: PERFORMANCE LEVEL

Master the front squat, back squat, deadlift, curl, high clean & press
& push jerk, and high snatch.

LEVEL1: PERFORMANCE LEVEL (パフォーマンスレベル) では、1時間のパーソナルトレーニングを7回、計7時間の実技指導で、フロントスクワット・バックスクワット・デッドリフト・カール・ハイクリーン&プレス&プッシュジャーク・ハイスナッチを学ぶ。

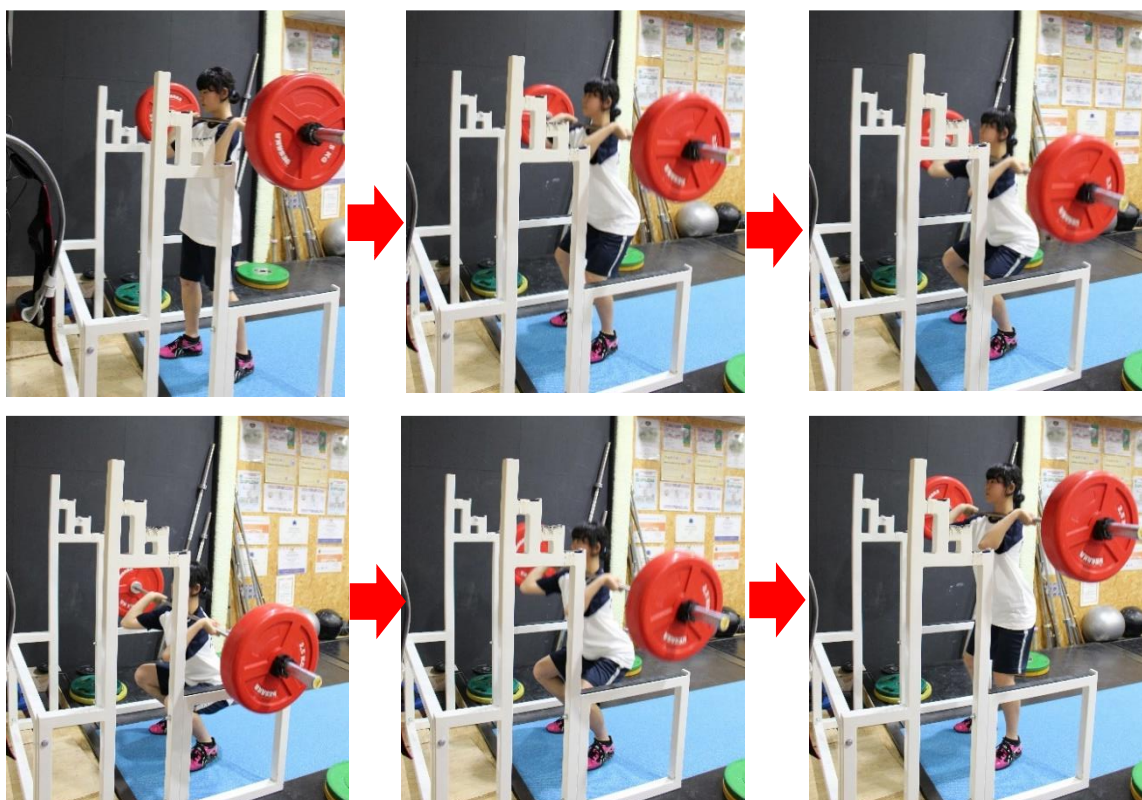
フロントスクワットの基本手順

- (1) 両手を逆手にしてパワーラックの肩の高さに置いたバーベルをにぎる。
- (2) 肩の前面にバーベルをのせる。
- (3) パワーラックから後ろに下がってバーベルを運ぶ。
- (4) 背筋を伸ばし、両足を肩幅に開いて姿勢を整え、正面を見る。
- (5) 両ひざを曲げて、背筋を伸ばしたまま、深くしゃがみ込む。
- (6) 両肘を伸ばして、腰をあげて最初の姿勢に戻る。
- (7) (1) から (6) までの動作を5回繰り返す。

LEVEL 1: PERFORMANCE LEVEL: Learn front squat, back squat, deadlift, curl, high clean & press & push jerk, and high snatch through 7 1 hour personal training sessions, totaling 7 hours of practical instruction. .

Basic Steps for Front Squats

- (1) Grasp the barbell placed at shoulder height on the power rack with both hands on opposite sides.
- (2) Place the barbell on the front of your shoulders.
- (3) Step back from the power rack and carry the barbell.
- (4) Stretch your back, adjust your posture with your feet shoulder-width apart, and look straight ahead.
- (5) Bend both knees and squat down deeply, keeping your back straight.
- (6) Extend both elbows and raise your hips to return to the starting position.
- (7) Repeat steps (1) to (6) 5 times.



フロントスクワットの詳細手順

フロントスクワット

習得の目的

フロントスクワットは下半身の筋力及びパワーをトレーニングするのに最適な種目の一つである。ラックのポジションはクリーンのものと一緒であり適切なラックポジションを習得するためにも適している。

1. スタート姿勢

バーは鎖骨と肩前部に乗せ、肘を前に突き出す。手は肩幅かやや広めで指先がかかるように添える。胸を張り上体を立てる。

2. 下降動作

息を大きく吸い込み腹腔内圧を高め脊柱を安定させる。臀部を後ろに引きながら膝を屈曲させていく。この時膝はつま先の方向に曲げてゆく。肘が下がらないように注意する。重心を足裏全体にのせ、膝がつま先より前に出ないように注意する。

3. ボトムポジション

大腿骨が床と平行か臀部がややそれよりも低くなる位置まで沈み込む。かかとが浮かないように足裏全体に荷重する。胸を張り上体はしっかり立てておく。ただし腰部が過伸展しないように注意する。

4. 上昇動作

上体が前傾しないように脊柱を安定させながら足で地面を押す。このときつま先に荷重しないようにしっかりと足裏全体で地面を押すようにする。

5. 最終姿勢

股関節及び膝関節をしっかりと伸展させ、スタート姿勢に戻る。

Detailed Steps for Front Squats

Front squat

Purpose of learning

The front squat is one of the best exercises for training lower body strength and power. The rack position is the same as that of a clean rack, so it is also suitable for learning the proper rack position.

1.Starting Position

Place the bar on your collarbones and front shoulders, and thrust your elbows forward. Place your hands at shoulder width or slightly wider so that your fingertips rest on them. Push your chest up and stand up.

2. Lowering operation

Take a deep breath to increase intra-abdominal pressure and stabilize your spine. Bend your knees while pulling your hips back. At this point, bend your knees toward your toes. Be careful not to let your elbows drop. Place your center of gravity on the soles of your feet and be careful not to let your knees go in front of your toes.

3. bottom position

Sink until the femur is parallel to the floor or the buttocks are slightly lower. Apply weight to the entire sole of your foot to prevent your heel from lifting. Keep your chest up and your upper body firmly upright. However, be careful not to hyperextend your lower back.

4. rising action

Push your feet into the ground while keeping your spine stable and preventing your upper body from leaning forward. At this time, make sure to firmly press the ground with the entire sole of your foot so as not to put any load on your toes.

5. final attitude

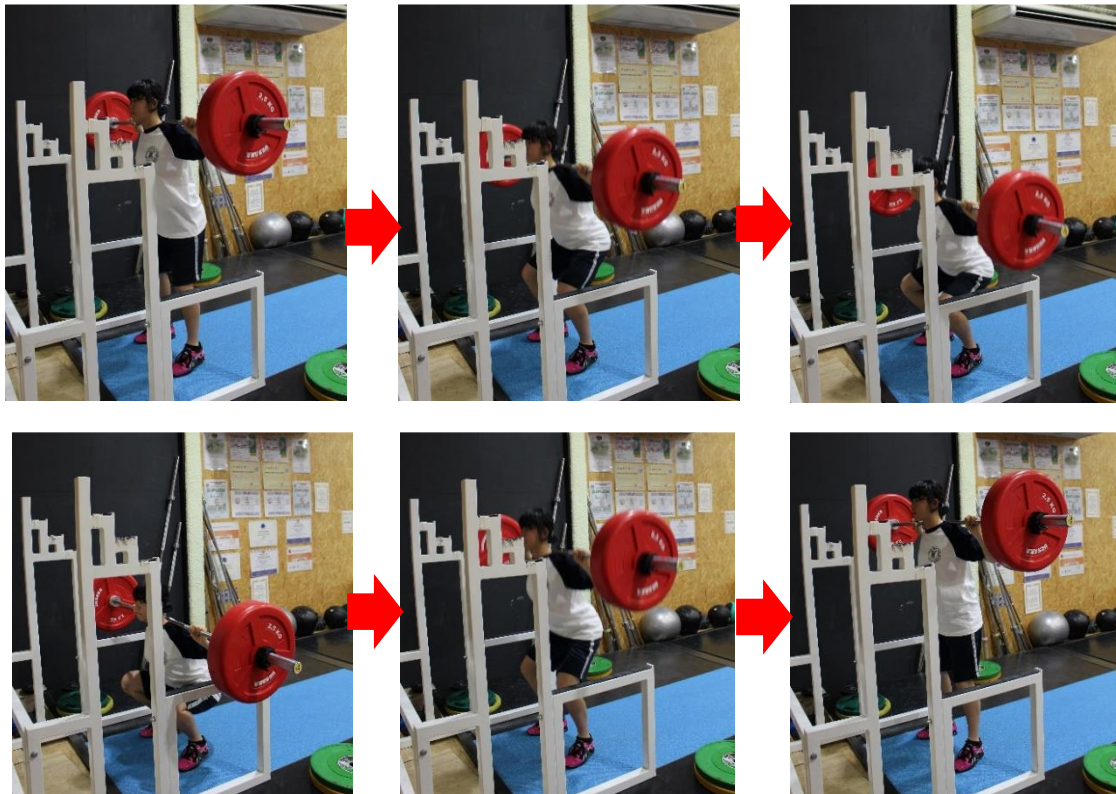
Fully extend the hip and knee joints and return to the starting position.

バックスクワットの基本手順

- (1) パワーラックの肩の高さに置いたバーベルに背中を押し付け、逆手でにぎる。
- (2) 肩の背面にバーベルをのせる。
- (3) パワーラックから後ろに下がってバーベルを運ぶ。
- (4) 背筋を伸ばし、両足を肩幅に開いて姿勢を整え、正面を見る。
- (5) 両ひざを曲げて、背筋を伸ばしたまま、深くしゃがみ込む。
- (6) 両肘を伸ばして、腰をあげて最初の姿勢に戻る。
- (7) (1) から (6) までの動作を 5 回繰り返す。

Basic Steps for Back Squat

- (1) Press your back against the barbell placed at shoulder height on the power rack and squeeze it with your opposite hand.
- (2) Place the barbell on the back of your shoulders.
- (3) Step back from the power rack and carry the barbell.
- (4) Stretch your back, adjust your posture with your feet shoulder-width apart, and look straight ahead.
- (5) Bend both knees and squat down deeply, keeping your back straight.
- (6) Extend both elbows and raise your hips to return to the starting position.
- (7) Repeat operations from (1) to (6) five times.



バックスクワットの詳細手順

1. スタート姿勢

バーを後背上部に載せる。
手は肩幅かやや広めに握る。
胸を張り上体を立てる。

2. 下降動作

息を大きく吸い込み腹腔内圧を高め脊柱を安定させる。
臀部を後ろに引きながら膝を屈曲させていく。
この時膝はつま先の方向に曲げてゆく。
重心を足裏全体にのせ、膝がつま先より前に出ないように注意する。

3. ボトムポジション

大腿骨が床と平行か臀部がややそれよりも低くなる位置まで沈み込む。
かかとが浮かないように足裏全体に荷重する。
胸を張り上体はしっかり立てておく。ただし腰部が過伸展しないように注意する。

4. 上昇動作

上体が前傾しないように脊柱を安定させながら足裏全体で地面を押す。
このときつま先に荷重しないようにしっかりと足裏全体で地面を押すようにする。

5. 最終姿勢

股関節及び膝関節をしっかりと伸展させ、スタート姿勢に戻る。

Detailed Steps for Back Squat

1. starting position

Place the bar on your upper back.
Hold your hands at shoulder width or slightly wider.
Push your chest up and stand up.

2. Lowering operation

Take a deep breath to increase intra-abdominal pressure and stabilize your spine.
Bend your knees while pulling your hips back.
At this point, bend your knees toward your toes.
Place your center of gravity on the soles of your feet and be careful not to let your knees go in front of your toes.

3. bottom position

Sink until the femur is parallel to the floor or the buttocks are slightly lower.
Apply weight to the entire sole of your foot to prevent your heel from lifting.
Keep your chest up and your upper body firmly upright. However, be careful not to hyperextend your lower back.

4. rising action

Press down on the ground with the entire sole of your foot, keeping your spine stable and preventing your upper body from leaning forward.
At this time, make sure to firmly press the ground with the entire sole of your foot so as not to put any load on your toes.

5. final attitude

Fully extend your hip and knee joints and return to the starting position.

バックスクワット/Back Squat



デッドリフトの基本手順

- (1) バーベルの側に立ち、両足を肩幅に開く。
- (2) 背筋を伸ばし、お尻を後ろに突き出した姿勢で前に屈みこみフックグリップでバーベルを肩幅よりやや広い位置でにぎる。
- (3) しゃがんだ姿勢から、両肘と背筋を伸ばしたまま、足の力によりバーベルを持ち上げる。
- (4) 背筋を伸ばし、お尻を後ろに突き出した姿勢のまま、バーベルを床に戻す。
- (5) (1) から (4) までの動作を 5 回繰り返す。

Basic Steps for Deadlift

- (1) Stand next to the barbell with your feet shoulder-width apart.
- (2) Straighten your back, stick your butt back, bend forward, and grip the barbell with a hook grip at a position slightly wider than shoulder width.
- (3) From a squatting position, lift the barbell using the strength of your legs while keeping your elbows and back muscles straight.
- (4) Return the barbell to the floor, keeping your back straight and your butt pushed back.
- (5) Repeat the operations from (1) to (4) five times.



デッドリフトの詳細手順

1. スタート姿勢

手幅は肩幅かやや広めに握る。
足幅は腰幅から肩幅ぐらいで構える。
爪先は正面かやや外側に向ける。
脛にバーが軽く触れる程度に接近する。
胸を張り背筋をしっかりと伸ばす。

2. 上昇動作

スタート姿勢で作った上体を崩さないように足で地面を押す。
バーが脚から離れないようにコントロールする。
膝を通過したら上体を立てていく。

3. トップポジション

股関節及び膝関節をしっかりと伸展させる。
上体をしっかりと起こし胸を張る。

4. 下降動作

胸を張った状態で臀部を後ろに突き出すように上体を前傾させていく。
この時背中が丸まらないように注意する。
膝を通過したら徐々に膝を曲げバーを床に降ろしていく。

5. 最終姿勢

最後まで脊柱を安定させスタート姿勢に戻る。

Detailed Steps for Deadlift

1. starting position

Grip your hands at shoulder width or slightly wider.
Keep your feet about hip-width to shoulder-width apart.
Point your toes forward or slightly outward.
Get close enough that the bar lightly touches your shins.
Keep your chest up and your back straight.

2. rising action

Push the ground with your feet without losing the upper body you created in the starting position.
Control the bar so it doesn't separate from your legs.
Once you pass your knees, raise your upper body.

3. top position

Thoroughly extend the hip and knee joints.
Raise your upper body firmly and puff out your chest.

4. Lowering operation

Tilt your upper body forward, keeping your chest up and your buttocks pushed out.
Be careful not to round your back at this time.
Once it passes your knees, gradually bend your knees and lower the bar to the floor.

5. final attitude

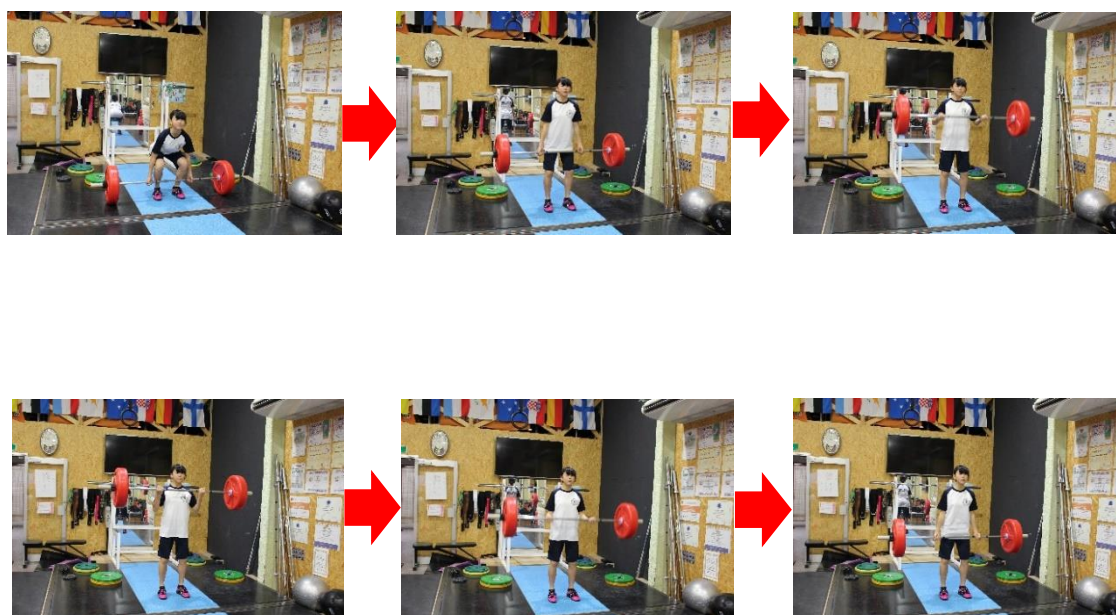
Stabilize your spine until the end and return to the starting position

カールの基本手順

- (1) 両手を逆手にして肩幅でバーベルをにぎって立つ。
- (2) 背筋と両肘を伸ばして、太ももの前面にバーベルをおく。
- (3) 背筋を伸ばしたまま両肘を顎の手前まで曲げてバーベルを持ち上げる。
- (4) 背筋と両肘を伸ばして、太ももの全面までバーベルを戻す。
- (5) (1) から (4) までの動作を 5 回繰り返す。

Basic Curling Steps

- (1) Stand with both hands gripping the barbell shoulder-width apart.
- (2) Stretch your back and both elbows and place the barbell on the front of your thighs.
- (3) Keeping your back straight, bend both elbows in front of your chin and lift the barbell.
- (4) Stretch your back and both elbows and return the barbell to the entire surface of your thighs.
- (5) Repeat the operations from (1) to (4) five times.

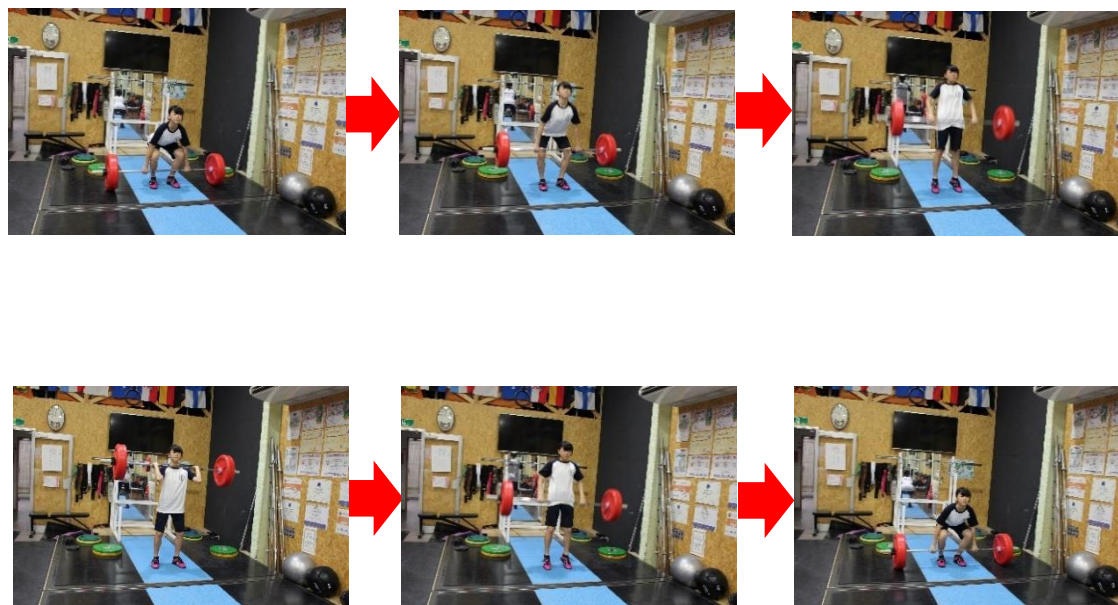


ハイクリーンの基本手順

- (1) バーベルの側に立ち、両足を肩幅に開く。
- (2) 背筋を伸ばし、お尻を後ろに突き出した姿勢で前に屈みこみフックグリップでバーベルを肩幅よりやや広い位置にぎる。
- (3) しゃがんだ姿勢から、両肘と背筋を伸ばしたまま、足の力によりバーベルを体のラインに沿わせて引き上げる。
- (4) バーベルが胸まで来たら、素早く手首を返し、顎のあたりまで引上げ、鎖骨の上で支える。
- (5) 背筋を伸ばし、手首を元に戻しながらバーベルを静かに下して最初に位置まで戻す。
- (6) (1) から (5) までの動作を 5 回繰り返す。

Basic Steps for High Clean

- (1) Stand next to the barbell with your feet shoulder-width apart.
- (2) Straighten your back, stick your butt back, bend forward, and grip the barbell with a hook grip at a position slightly wider than shoulder width.
- (3) From a squatting position, while keeping both elbows and back muscles straight, pull the barbell up along the line of your body using the strength of your legs.
- (4) When the barbell reaches your chest, quickly turn your wrists, pull it up to your chin, and support it on your collarbone.
- (5) Straighten your back and gently lower the barbell while returning your wrists to the starting position.
- (6) Repeat steps (1) to (5) 5 times.



ハイクリーン（パワークリーン）の詳細手順

1. スタート姿勢

手幅は肩幅かやや広めに握る。
足幅は腰幅から肩幅ぐらいで構える。
爪先は正面かやや外側に向ける。
脛にバーが軽く触れる程度に接近する。
胸を張り背筋をしっかりと伸ばす。

2. ファーストプル

スタート姿勢で作った上体を崩さないように足で地面を押す。
バーが脛から離れないようにコントロールする。

3. スクープ

バーが膝を通過したら上体を徐々に立てていく。
重心はかかとよりとしかかたが浮かないように注意する。

4. セカンドプル（フルエクステンション）

足で地面を爆発的に押し真上よりやや後方に伸び上がる。
このとき股関節、膝関節及び足関節がしっかりと伸展するようにする。
腕で引かないように注意する。

5. 沈み込み

バーが体から離れないようにコントロールする。
バーの下に潜り込むように素早く体を引き下げる。

6. キャッチ

肘を前方に素早く突き出しバーを肩の前部でキャッチする。
臀部が膝より下に下がり過ぎないようにクオータースクワットの姿勢でキャッチする。
足底がしっかりと接地しており、かかとが浮かないように注意する。

Detailed Steps for High Clean (power clean)

1. starting position

Grip your hands at shoulder width or slightly wider.
Keep your feet about hip-width to shoulder-width apart.
Point your toes forward or slightly outward.
Get close enough that the bar lightly touches your shins.
Keep your chest up and your back straight.

2. first pull

Push the ground with your feet without losing the upper body you created in the starting position.
Control the bar so it doesn't leave your shins.

3. scoop

Once the bar passes your knees, gradually raise your upper body.
Be careful to keep your center of gravity above your heels so that your heels do not float.

4. Second pull (full extension)

Explosively press the ground with your feet and rise slightly backwards from directly above.
At this time, make sure to fully extend your hip joints, knee joints, and ankle joints.
Be careful not to pull it with your arm.

5. sinking

Control the bar so it doesn't leave your body.
Quickly lower your body under the bar.

6. catch

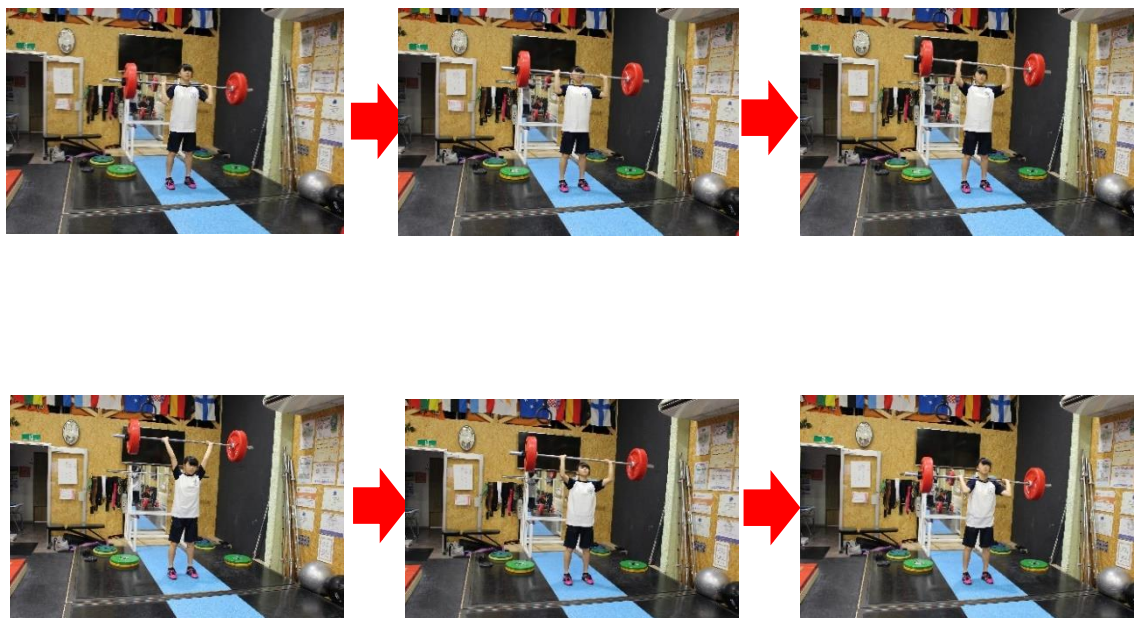
Quickly thrust your elbows forward and catch the bar with the front of your shoulders.
Catch in a quarter squat position, making sure your hips don't drop too far below your knees.
Make sure that the soles of your feet are firmly planted on the ground and that your heels do not lift up.

プレスの基本手順

- (1) ハイクリーンによりバーベルを鎖骨の上で支えた状態で保つ。
- (2) バーベルを顔に近い軌道でゆっくりと頭の上まで持ちあげる。
- (3) バーベルを鎖骨の上で支える位置までゆっくりと戻す。
- (4) (1) から (3) までの動作を 5 回繰り返す。

Basic Procedure of Press

- (1) Use a high clean to keep the barbell supported on your collarbone.
- (2) Slowly lift the barbell over your head in a trajectory close to your face.
- (3) Slowly return the barbell to a position where it is supported on your collarbone.
- (4) Repeat steps (1) to (3) five times.

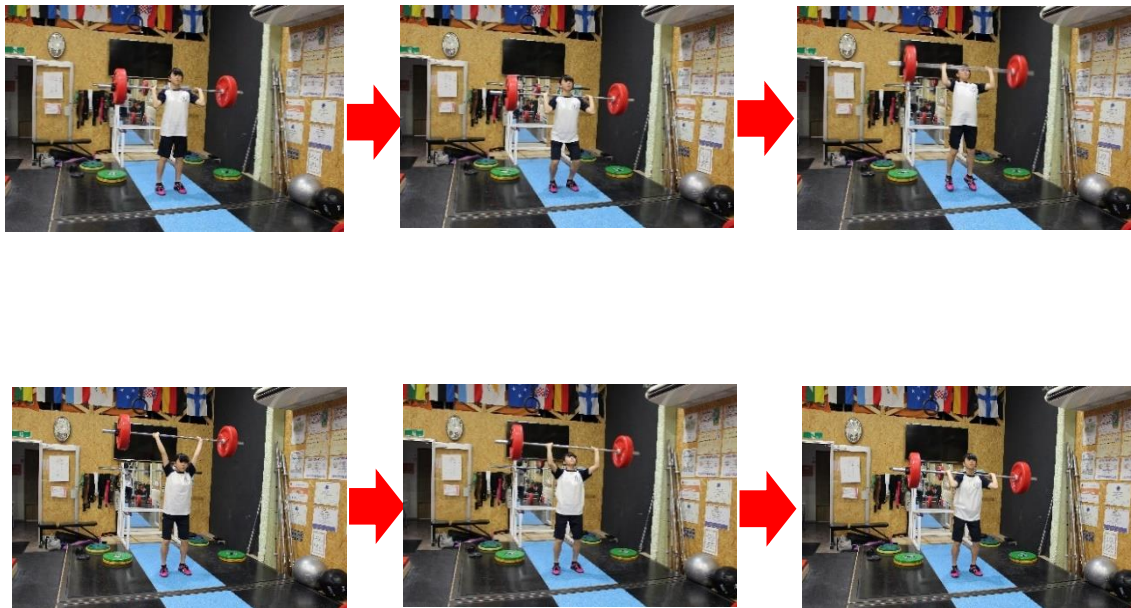


プッシュジャークの基本手順

- (1) ハイクリーンによりバーベルを鎖骨の上で支えた状態で保つ。
- (2) バーベルを鎖骨の上で支えた状態を維持したまま、膝をクォーター・スクワットの位置まで曲げて身体を沈める。
- (3) 背筋を伸ばしたまま、膝を伸ばしながら、バーベルを勢いよく頭の上まで持ち上げる。
- (4) バーベルを鎖骨の上で支える位置までゆっくりと戻す。
- (5) (1) から (4) までの動作を 5 回繰り返す。

Basic Procedure for Push Jerk

- (1) Use a high clean to keep the barbell supported on your collarbone.
- (2) Keeping the barbell supported on your collarbone, lower your body by bending your knees into a quarter squat position.
- (3) Keeping your back straight and your knees straight, lift the barbell vigorously over your head.
- (4) Slowly return the barbell to a position where it is supported on your collarbone.
- (5) Repeat the operations from (1) to (4) five times.



プッシュジャークの詳細手順

1. スタート姿勢

背筋を伸ばして胸を張りバーを鎖骨と肩前部に乗せる。

息を大きく吸い込み腹腔内圧を高め背骨を安定させる。

2. ディップ

上体の形を崩さぬように腰と膝を曲げバーベルとともに沈む。

重心を足裏全体に起き、かかとが浮かないように注意する。

3. 突き上げ

沈み込んだ瞬間に爆発的に床を押す。

上体を安定させ真上に立ち上がる。

股関節、膝関節及び足関節をしっかりと伸展させる。

4. 沈み込み

バーが肩から離れ上方に加速し始めたら両足を左右に開く。

体をバーの下に押し下げるように素早く体を潜り込ませる。

5. キャッチ

両足全体がしっかりと接地し股関節及び膝関節を屈曲させクォータースクワットの姿勢でキャチする。

肩関節及び肘関節をしっかりときめバーを頭上で支持する。

Detailed Steps for Push Jerk

1. starting position

Straighten your back, lift your chest, and place the bar on your collarbones and front shoulders.

Take a deep breath to increase intra-abdominal pressure and stabilize your spine.

2. dip

Bend your hips and knees and sink with the barbell, keeping your upper body in shape. Keep your center of gravity on the soles of your feet and be careful not to let your heels lift.

3. thrust up

The moment you sink down, push the floor explosively.

Stabilize your upper body and stand straight up.

Thoroughly extend the hips, knees, and ankles.

4. sinking

As the bar begins to accelerate upward away from your shoulders, open your legs to the sides.

Quickly push your body under the bar.

5. catch

Place both feet firmly on the ground and flex the hip and knee joints to perform a squat in a quarter squat position.

Tighten your shoulder joints and elbow joints and support the bar above your head.

ハイスナッチの基本手順

(1) バーベルの側に立ち、両足を肩幅に開く。

(2) 背筋を伸ばし、お尻を後ろに突き出した姿勢で前に屈みこみフックグリップでバーベルを肩幅よりかなり広い位置でにぎる。

(3) しゃがんだ姿勢から、両肘と背筋を伸ばしたまま、足の力によりバーベルを体のラインに沿わせて引き上げる。

(4) バーベルが顔の前まで来たら、素早く手首を返し、バーベルの下に体が来るようにして、腕をまっすぐ伸ばしてバーベルをとめる。

(5) 背筋を伸ばし、手首を元に戻しながらバーベルを静かに下して最初に位置まで戻す。

(6) (1) から (5) までの動作を 5 回繰り返す。

Basic Steps for High Snatch

(1) Stand next to the barbell with your feet shoulder-width apart.

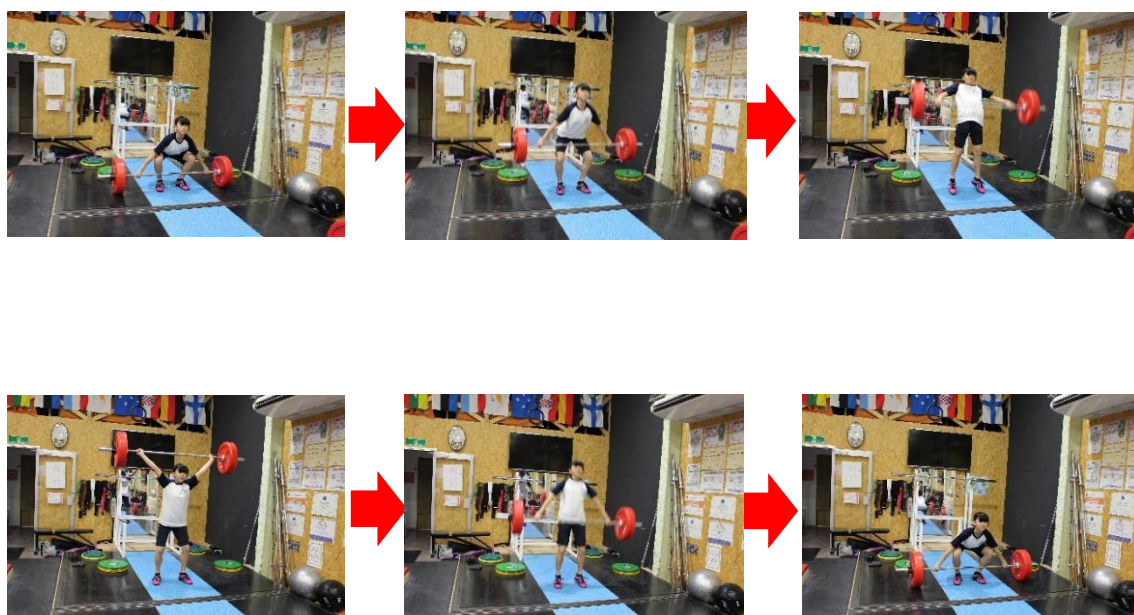
(2) Bend forward with your back straight and your butt pushed back, and use a hook grip to grip the barbell at a point much wider than shoulder width.

(3) From a squatting position, while keeping both elbows and back muscles straight, pull the barbell up along the line of your body using the strength of your legs.

(4) When the barbell is in front of your face, quickly turn your wrists so that your body is under the barbell, then extend your arms straight and stop the barbell.

(5) Straighten your back and gently lower the barbell while returning your wrists to the starting position.

(6) Repeat the operations from (1) to (5) five times.



ハイスナッチの詳細手順

1. スタート姿勢

手幅は肩幅の2倍の位置で握る。
足幅は腰幅から肩幅ぐらいで構える。
爪先は正面かやや外側に向ける。
脛にバーが軽く触れる程度に接近する。
胸を張り背筋をしっかりと伸ばす。

2. ファーストプル

スタート姿勢で作った上体を崩さないように足で地面を押す。
バーが脛から離れないようにコントロールする。

3. スクープ

バーが膝を通過したら上体を徐々に立てていく。
重心はかかとよりとしかかたが浮かないように注意する。

4. セカンドプル（フルエクステンション）

足で地面を爆発的に押し真上よりやや後方に伸び上がる。
このとき股関節、膝関節及び足関節がしっかりと伸展するようにする。
腕で引かないように注意する。

5. 沈み込み

バーが体から離れないようにコントロールする。
バーの下に潜り込むように素早く体を引き下げる。
バーが胸を通過したあたりで肘を返し始める。

6. キャッチ

素早くバーの下に潜り込み受ける瞬間に肘を伸展させバーを支持する。
臀部が膝より下に下がり過ぎないようにクォータースクワットの姿勢でキャッチする。
足底がしっかりと接地しており、かかとが浮かないように注意する。

Detailed Steps for High Snatch

1. starting position

Grip your hands at twice the width of your shoulders.
Keep your feet about hip-width to shoulder-width apart.
Point your toes forward or slightly outward.
Get close enough that the bar lightly touches your shins.
Keep your chest up and your back straight.

2. first pull

Push the ground with your feet without losing the upper body you created in the starting position.
Control the bar so it doesn't leave your shins.

3. scoop

Once the bar passes your knees, gradually raise your upper body.
Be careful to keep your center of gravity above your heels so that your heels do not float.

4. Second pull (full extension)

Explosively press the ground with your feet and rise slightly backwards from directly above.
At this time, make sure to fully extend your hip joints, knee joints, and ankle joints.
Be careful not to pull it with your arm.

5. sinking

Control the bar so it doesn't leave your body.
Quickly lower your body under the bar.
As the bar passes through your chest, begin to turn your elbows.

6. catch

Quickly get under the bar and at the moment you receive it, extend your elbows to support the bar.
Catch in a quarter squat position, making sure your hips don't drop too far below your knees.
Make sure that the soles of your feet are firmly planted on the ground and that your heels do not lift up.

第3章、LEVEL2: ATHLETE LEVEL（アスリートレベル）の実技 Chapter 3, LEVEL2: ATHLETE LEVEL (athlete level) Practical Skills

スクワットスナッチ・スクワットクリーン&ジャークの修得を目指す。

Aiming to master the squat snatch and squat clean & jerk

(1) スナッチ種目 (1) Snatch Event

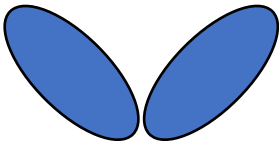
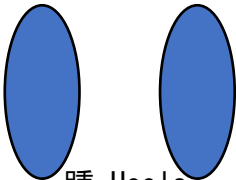
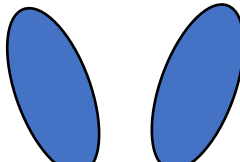
スナッチは両手による引上げを行い、頭上にバーベルを差し上げる動作である。

The snatch is a pull-up with both hands and a barbell held above the head.

①足幅 ①Foot Width

足の開き方で3つのスタイルに分ける。

It is divided into three styles depending on how the legs are opened.

フロッグスタイル Frog Style	レギュラースタイル Regular Style	中間型 Intermediate style
つま先を90°～100° 広げたスタイル。踵をつ けて行う。 A style with the toes spread 90° to 100° . Do it with your heels on.	両足を平行にし、足幅を 少し開いた形。 Both feet are parallel, feet slightly apart..	足先は開き、踵をつけず 足幅はややひらいた形。 Keep your feet open, without touching your heels.
つま先 Toes  踵 Heels	つま先 Toes  踵 Heels	つま先 Toes  踵 Heels

②構えの基本姿勢 ②Basic posture of stance

背中から腰部・臀部にかけてしっかり伸びた状態にする。背筋はしっかり伸ばすが、そりすぎないように注意する。引き出すときは腰が曲がらないようにし、力が床に対して最も出る状態を作る。
Keep your back, hips, and buttocks firmly stretched. Keep your back straight, but be careful not to bend too much. When pulling out, avoid bending at the waist and create a position where the most force is exerted against the floor.



③スタート姿勢

- バーが足の親指から拇指球の上にくる。
- 背中をしっかり伸ばす。（上背部から下背部）
- 手幅は肩幅の約2倍。
- 胸を張り脚で引き出す。
- 脇の付け根を絞める。（広背筋を絞める）

③Starting position

- The bar comes from the big toe to the top of the ball of the foot.
- Stretch your back. (upper back to lower back)
- The width of your hands is about twice the width of your shoulders.
- Put your chest up and pull out with your legs.
- Tighten the base of your armpits. (Squeeze your latissimus dorsi)



④ファースト・プル1：床から膝前まで

- スタート姿勢の上半身の形を崩さず引き出す。
- 膝を通過するとき、臀部が上がらない。
- バーが膝前に達したとき、下背部と大腿部を意識する。
- バーが膝前に達したときの、下背部が床面に対して垂直になる。

④First pull 1: From the floor to the front of the knees

- Pull out without losing the shape of your upper body in the starting position.
- When passing through the knees, the buttocks do not rise.
- When the bar reaches in front of your knees, be aware of your lower back and thighs.
- When the bar reaches in front of the knees, the lower part will be perpendicular to the floor.



⑤ファーストプル2（スクープ）：膝前からセカンドポジションまで
セカンドポジションへの移行（スクープ）

- バー膝を通過したら上体を一気に起こして床を押せるポジションにする。
- 足はしっかりと床をとらえること。
- 踵はできるだけ床につけておくこと。（特にレギュラースタイル）
- 胸骨を開く（肩の位置を背中側にする）

⑤First pull 2 (scoop): From in front of the knee to second position

Transition to second position (scoop)

- Once you pass the bar knees, raise your upper body all at once and get into a position where you can press the floor.
- Make sure your feet are firmly on the floor.
- Keep your heels on the floor as much as possible. (Especially regular style)
- Open your sternum (shoulder position towards your back)



⑥セカンド・プル（引き上げの第2段階）床に対して加圧
：エクスプロージョン 床の押し方

- 両足で鋭く床を押す。体幹部は強く締めておく。
- 床反力を受ける（バーを鉛直上方向に加速させる）
- 背筋部を緊張させ、上体を上方向に伸ばす。この時床反力を胸骨から肩にかけて受ける。
- 床反力によって上体が伸びあがり、胸にぶら下がっているバーベルが上方向に加速される。
- 床を押すポジションは、選手の感覚的には体が前に傾いたポジションから蹴り始めると感じてくるが、実際には体が床に対して垂直からやや後ろに倒れた位置で床を押している。

バーの握り方

- しっかりとバーを握り、腕はまっすぐ伸ばした状態にする。

バーの位置

- 骨盤を前掲したまま、バーを体の中心に引き付けておく。

最需要姿勢：床を押す直前の姿勢

- この姿勢を身に着けること。踵は床についてる。この後やや後方へ上体は倒れるが、下肢はしっかりと鉛直下向きに力を作用させている。



⑥Second pull (second stage of pulling) Pressure is applied to the floor

:Explosion How to press the floor

- Push sharply into the floor with both feet. Keep your core tight. Receives ground reaction force (accelerates the bar vertically upward)
- Tense your back muscles and stretch your upper body upward. At this time, the ground reaction force is applied from the sternum to the shoulders.
- The ground reaction force causes the upper body to rise, accelerating the barbell hanging from the chest upward.



○When it comes to the position of pushing the floor, players feel that they start kicking from a position where their body is leaning forward, but in reality, they push the floor from a position where their body is not perpendicular to the floor but is slightly tilted back. There is.

How to grip the bar

○ Grip the bar firmly and keep your arms straight.

Bar position

○ Keep your pelvis tilted forward and pull the bar toward the center of your body.

Most required posture: the posture just before pressing the floor

○ Acquire this posture. The heels are on the floor. After this, the upper body falls slightly backwards, but the lower limbs are firmly exerting force vertically downward.

⑦空中姿勢と肘と肩の返し

空中姿勢

○バー加速して上がっていくときは重量感がない。

○バーはできるだけ体の近くを通過させる。

○蹴り上げた足は浮いている。

肘と肩の返し

○バーはと頭上前方へと進む。

○バーの下に肘・肩をできるだけ早く潜り込ませ、一気に肘を伸ばす準備に入る。

○座るときの膝の方向は、つま先と同じ方向に向く。

○座る足幅はスクワットかやや広めの幅。

⑦Aerial posture and turning elbows and shoulders

Aerial posture

○When the bar accelerates and goes up, there is no feeling of weight.

○ Pass the bar as close to your body as possible.

○The leg that is kicked up is floating.

Turning the elbow and shoulder

○The bar moves towards the head of the head.

○ Dive your elbows and shoulders under the bar as quickly as possible and get ready to straighten your elbows all at once.

○When sitting, your knees should face in the same direction as your toes.

○Sit with your feet wide enough to squat or slightly wider.



⑧受けの姿勢から最終姿勢

受けの姿勢

- 素早くバーの下にもぐり込む。
- 座った姿勢は胸を張り上背部から腰部にかけ、真っ直ぐより少し反っている。
- 足幅は肩幅より少し広め。
- 支持するバーのポイントを確認する。
- 肩の柔軟性が大切。
- バーを受けた瞬間、肘をしっかり伸ばし、バーを支持する。

最終姿勢

- 肘のゆるみが絶対ないこと。
- 胸を張り、背筋中部から臀部にかけて延ばす。（おしりを後ろに引き、背筋部を緊張させる）
- 腕は横から見て耳より後方にある。
- ダウンの合図まで静止する。
- 最終姿勢は足を揃え、膝を伸ばす。
- 降ろす際は手を添えて降ろす。

⑧From receiving posture to final posture

Posture of reception

- Quickly crawl under the bar.
- The sitting posture is to keep your chest up, upper back and lower back, slightly arched rather than straight.
- The width of your feet is slightly wider than the width of your shoulders.
- Check the point of the supporting bar.
- Shoulder flexibility is important.
- The moment you receive the bar, fully extend your elbows and support the bar.

Final posture

- Make sure your elbows are not loose.
- Put your chest up and stretch your muscles from the middle of your back to your buttocks. (Pull your hips back and tense your back muscles)
- The arms are behind the ears when viewed from the side.
- Stay still until the down signal is given.
- Final position is with feet together and knees extended.
- When lowering the vehicle, support it with your hand.



スナッチ種目総括

スナッチ種目においてはスタート（引き出し）時からスピードをつけ、一瞬にして頭上にバーベルを挙げなければならない。バーの軌跡は側面から見て、体に沿い且つあまり大きなS字を描かないこと。

また、受け（スクワット）の姿勢では、バーベルを頭上でキャッチするポイントが4～5 cmの幅の選手もいれば、2～3 cmの幅の少ない選手もいる。特に股関節のやわらかい選手は前者であり、股関節の硬い選手は後者ということになる。特に肩関節の硬い選手は柔軟性を高めるトレーニング（バーベルを使わない）も必要である。足首の硬い選手でも股関節が柔らかければ深くまで座ることができる。しかし、股関節が硬ければより高く引かねばならない。

Summary of snatch events

In the snatch event, the athlete must build up speed from the start and raise the barbell overhead in an instant. When viewed from the side, the trajectory of the bar should follow the body and not draw a very large S-shape.

Also, in the uke (squat) position, the point at which the barbell is caught overhead is 4 to 5 cm wide for some athletes, while for others it is as narrow as 2 to 3 cm. In particular, athletes with soft hips will fall into the former category, while athletes with stiff hips will fall into the latter category. In particular, athletes with stiff shoulder joints need training to improve their flexibility (without using a barbell). Even athletes with stiff ankles can sit deep if their hips are flexible. However, if your hip joints are stiff, you will have to pull higher.



(2) クリーン&ジャーク種目

クリーン動作：両手によりバーベルを一気に引き上げ、鎖骨と肩の上に載せ立ち上がる。

ジャーク動作：その後、両足の曲げ伸ばしを利用し、両腕が伸びきるまで頭上に差し上げる。

《クリーンの動作》

①足幅

足の開き方で3つのスタイルに分ける。

(2) Clean & jerk event

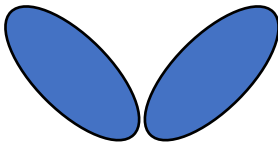
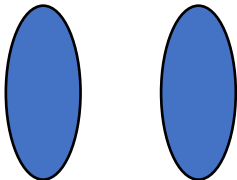
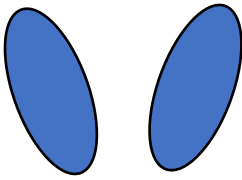
Clean movement: Raise the barbell in one motion with both hands, place it on your collarbone and shoulders, and stand up.

Jerk motion: Then, bend and straighten your legs and raise your arms above your head until they are fully extended.

《Clean operation》

① Foot width

It is divided into three styles depending on how the legs are opened.

フロッグスタイル Frog Style	レギュラースタイル Regular Style	中間型 Intermediate style
つま先を90°～100° 広げたスタイル。踵をつ けて行う。 A style with the toes spread 90° to 100° . Do it with your heels on.	両足を平行にし、足幅を 少し開いた形。 Both feet are parallel, feet slightly apart..	足先は開き、踵をつけず 足幅はややひらいた形。 Keep your feet open, without touching your heels.
つま先 Toes  踵 Heels	つま先 Toes  踵 Heels	つま先 Toes  踵 Heels

肘が膝の外側で引き出すレギュラースタイルを行っている選手が多い。

Many players use the regular style, where the elbow is pulled out on the outside of the knee.

②スタート姿勢（構え）

- すねにバーが軽く触れる程度に接近する。
- 背筋をしっかり伸ばす。（上背部・下背部）
- 肩の力を抜き、胸をはり、肘を伸ばす。
- 手幅は肩幅よりやや広めにフックグリップで握る。
- 足幅は肩幅と同じ。
- 脇を締める（広背筋をしめる）とともに、胸の角度が側面から見たときに垂直になるようにする。



②Starting posture (stance)

- Get close enough that the bar lightly touches your shins.
- Stretch your back firmly. (upper back/lower back)
- Relax your shoulders, lift your chest, and straighten your elbows.
- Grip with a hook grip, hands slightly wider than shoulder width.
- The width of your feet is the same as the width of your shoulders.
- Tighten your armpits (tighten your latissimus dorsi muscles) and make sure your chest is vertical when viewed from the side.

③ファーストプル１：床から膝まで

- スタート姿勢の上半身の形を崩さないようにし、重量を足腰に十分にかけるように意識しながら引き出す。
- バーが膝前に達したとき、下背部と大腿部裏側（ハムストリング）の緊張を意識する。
- 下退部（すね）が床面に対して垂直になる。
- 膝とバーが離れないようにする。

③First pull 1: From floor to knees

- Do not lose the shape of your upper body from the starting position, and be conscious of putting enough weight on your legs and hips as you pull out.
- When the bar reaches in front of your knees, be aware of the tension in your lower back and back of your thighs (hamstrings).
- The lower part (shin) becomes perpendicular to the floor.
- Make sure your knees and bar do not separate.



④ファーストプル2（スクープ）：膝前からセカンドポジションまで

○バーが膝を通過したら上体を急激に起こして床を押せるポジションにする。

○足はしっかり床をとらえること。

○踵は床につけておくこと。

○胸をひらく。（肩の位置を背中側にする）

④First pull 2 (scoop): From the front of the knee to the second position

○When the bar passes your knees, quickly raise your upper body and get into a position where you can push the floor.

○ Make sure your feet are firmly on the floor.

○Keep your heels on the floor.

○Open your chest. (Shoulder your shoulders towards your back)



⑤セカンドプル：床に対しての加圧

○しっかりとバーを握り、腕はまっすぐに伸ばした状態にする。

○骨盤を前掲にしたまま、バーを体の中心に引きつける。

○両足で鋭く爆発的に床を押す。

○体幹部は強く締めておく。

○床を押す瞬間の上肢は垂直からやや後方に倒れている。

○肘をやや後方に引きながらバーのコースを作る。

⑤Second pull: Pressure against the floor

○ Grip the bar firmly and keep your arms straight.

○ Pull the bar toward the center of your body, keeping your pelvis facing forward.

○ Push sharply and explosively into the floor with both feet.

○Tighten your core.

○At the moment of pushing the floor, the upper limbs fall slightly backwards from the vertical position.

○ Create a course for the bar by pulling your elbows slightly back.



⑥肘の返しと沈み込みからのキャッチ

- 両足を離床し、キャッチする足幅に開く。
- 一気に肘を返してバーの下方に沈めていく。
- 一気に返した肘を前方に突き出して、十分に鎖骨と肩の上に載せ、背筋をまっすぐに伸ばす。
- 両膝はつま先の方に向ける。

⑥Catch from elbow return and sinking

- Get both feet off the floor and spread your feet to the width you want to catch.
- Turn your elbows all at once and sink them below the bar.
- Push your elbows forward at once, resting them fully on your collarbone and shoulders, and straighten your back.
- Both knees should point towards the toes.



⑦立ち上がり

- 楽に立ち上がるために、下背部が曲がらないように意識するとともに、大腿部の付け根に力を入れる。ジャークのセットを意識しながら姿勢を作る。

⑦Rise up

- In order to stand up easily, be careful not to bend your lower back and put pressure on the base of your thighs. Create a posture while keeping in mind the jerk set.



《スプリットジャークの動作》

①スタート姿勢（セット姿勢）

- 立ち上がった後、両足を腰幅程度に平行にもどす。
- 背筋を伸ばし胸を張って十分にバーと鎖骨と肩に載せる。
- 重心を足裏全体に載せ、直立姿勢を取り、安定した状態にする。
- 膝は伸ばしておく。

《Split jerk movement》

① Starting posture (set posture)

- When you stand up, bring your feet back to hip-width apart.
- Stretch your back, puff out your chest, and place enough weight on the bar, collarbone, and shoulders.
- Place your center of gravity on the soles of your feet, stand upright, and maintain a stable position.
- Keep your knees straight.



②ディップ1（沈み）

- 直立姿勢が安定したら、上体の形を崩さないように腰と両膝を曲げ、バーベルとともに上体を沈める。
- 膝の角度は $120^{\circ} \sim 140^{\circ}$
- 重心を足裏の中心に意識し、下背部が曲がらないように注意する。

②Dip 1 (sinking)

- Once your upright posture is stable, bend your hips and knees to maintain the shape of your upper body, and lower your upper body along with the barbell.
- Knee angle is 120° to 140°
- Keep your center of gravity at the center of your feet and be careful not to bend your lower back.



③ディップ2（突き上げ）

- 120°~140° 沈み込んだ瞬間に、両足で鋭く爆発的に床を加圧する。
- 上体の体幹部はしっかりと姿勢を維持するように締めておく。
- 床反力を胸骨と腕に受け、バーに上手く伝える。
- 膝をしっかり伸ばしきる。
- バーを目の高さまで突き上げる意識

③Dip 2 (thrust up)

- The moment you sink 120 to 140 degrees, press the floor sharply and explosively with both feet.
- Tighten your upper body to maintain a firm posture.
- Receive the ground reaction force through your sternum and arms, and effectively transmit it to the bar.
- Stretch your knees fully.
- Awareness to push the bar up to eye level



④スプリット姿勢（前後開脚）

- バーが鉛直上向きに加速し始めたら、両足を素早く前後に開く。（スプリット）
- 着地は後ろ足を先に、前足を後する。
- 後ろ足はやや膝を曲げ、バーの重量が載ってもそれ以上曲げないようにする。
- 前足は力強く踏み込み、床を押しながらバーを押し。
- 上体が前にいったり、腕だけが前方に行かないようにする。
- 肘関節をしっかりきめてから、肩関節を入れていく。
- 前足の下退部は床に対して90度以上であること。

④Split posture (front and back legs spread)

- When the bar begins to accelerate vertically upwards, quickly open both legs forward and backward. (Split)
- Land with the back foot first and the front foot behind.
- Bend your back leg slightly at the knee and do not bend it any further even when the weight of the bar is on it.
- Step in with your front foot forcefully and press the bar while pushing against the floor.
- Do not allow your upper body to move forward or only your arms to move forward.
- After fixing the elbow joint, move on to the shoulder joint.
- The lower part of the front leg must be at least 90 degrees to the floor.



④最終姿勢

- スプリット姿勢から両足を揃えるには、まず前足から戻す。
- 最後に判定のブザーが鳴るまでバーベルを支持する。
- 肘はゆるませない。

④Final posture

- To bring your legs together from a split position, first bring your front foot back.
- Support the barbell until the final judgment buzzer sounds.
- Do not loosen your elbows.



《スクワットジャークの動作》

①スタート姿勢（セット姿勢）

- 立ち上がった両足を腰幅程度に平行にもどす。
- 背筋を伸ばし胸を張って十分にバーと鎖骨と肩に載せる。
- 重心を足裏全体に載せ、直立姿勢をとり、安定した状態にする。
- 膝は伸ばしておく。

②ディップ1（沈み）

- 直立姿勢が安定したら、上体の形を崩さないように腰と両膝を曲げ、バーベルとともに上体を沈める。
- 膝の角度は $120^{\circ} \sim 140^{\circ}$
- 重心を足裏の中心に意識し、下背部が曲がらないように注意する。

③ディップ2（突き上げ）

- $120^{\circ} \sim 140^{\circ}$ 沈み込んだ瞬間に、両足で鋭く爆発的に床を加圧する。
- 上体の体幹部はしっかりと姿勢を維持するように締めておく。
- 床反力を胸骨と腕に受け、バーに上手く伝える。
- 膝をしっかり伸ばしきる。
- バーを目の高さまで突き上げる意識

④スクワット姿勢

- バーが鉛直上向きに加速し始めたら、両足を素早くスクワットポジションまで開く。
- スクワットポジションに開いた状態で、一気にしゃがみ込み着地させる。
- 両足裏で強く床を押しながらバーを押し。
- 肩骨まわりを安定させ、バーの重量を載せる。
- 上体が前にいったり、腕だけが前方に行かないようにする。
- 肘関節をしっかりきめてから、肩関節を入れていく。

⑤最終姿勢

- 肘のゆるみが絶対ないこと。
- 胸を張り、背筋中部から臀部にかけて延ばし、立ち上がる。
- 腕は横から見て耳より後方にある。
- ダウンの合図まで静止する。
- 最終姿勢は足を揃え、膝を伸ばす。
- 降ろす際は手を添えて降ろす。

《Squat jerk movement》

① Starting posture (set posture)

- When you stand up, bring your feet back to hip-width apart.
- Stretch your back, puff out your chest, and place enough weight on the bar, collarbone, and shoulders.
- Place your center of gravity on the soles of your feet, stand upright, and maintain a stable position.
- Keep your knees straight.

② Dip 1 (sinking)

- Once your upright posture is stable, bend your hips and knees to maintain the shape of your upper body, and lower your upper body along with the barbell.
- Knee angle is 120° to 140°
- Keep your center of gravity at the center of your feet and be careful not to bend your lower back.

③ Dip 2 (thrust up)

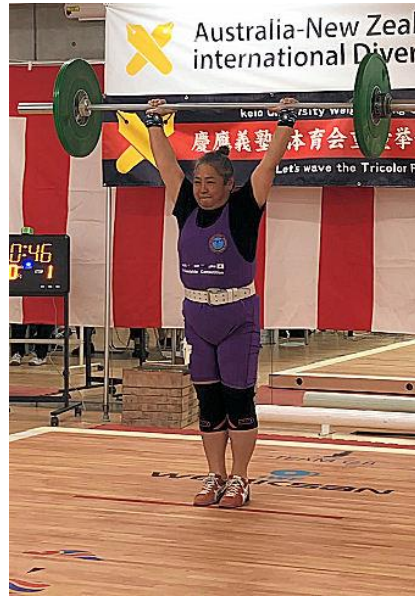
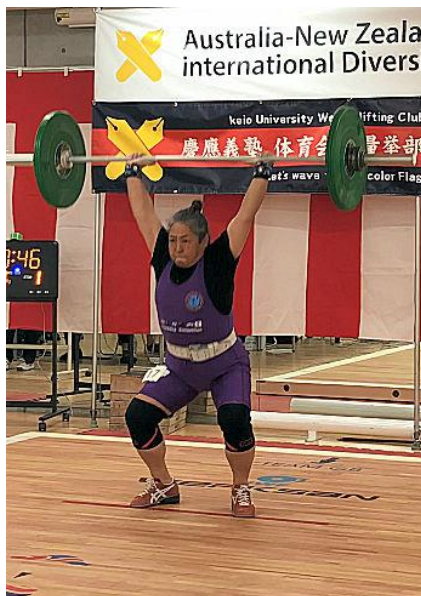
- The moment you sink 120 to 140 degrees, press the floor sharply and explosively with both feet.
- Tighten your upper body to maintain a firm posture.
- Receive the ground reaction force through your sternum and arms, and effectively transmit it to the bar.
- Stretch your knees fully.
- Awareness to push the bar up to eye level

④Squat posture

- When the bar begins to accelerate vertically upwards, quickly open your legs to a squat position.
- Squat down and land in a squat position.
- Press the bar while pressing firmly on the floor with the soles of both feet.
- Stabilize around the shoulder bones and place the weight of the bar on it.
- Do not allow your upper body to move forward or only your arms to move forward.
- After fixing the elbow joint, move on to the shoulder joint.

⑤Final posture

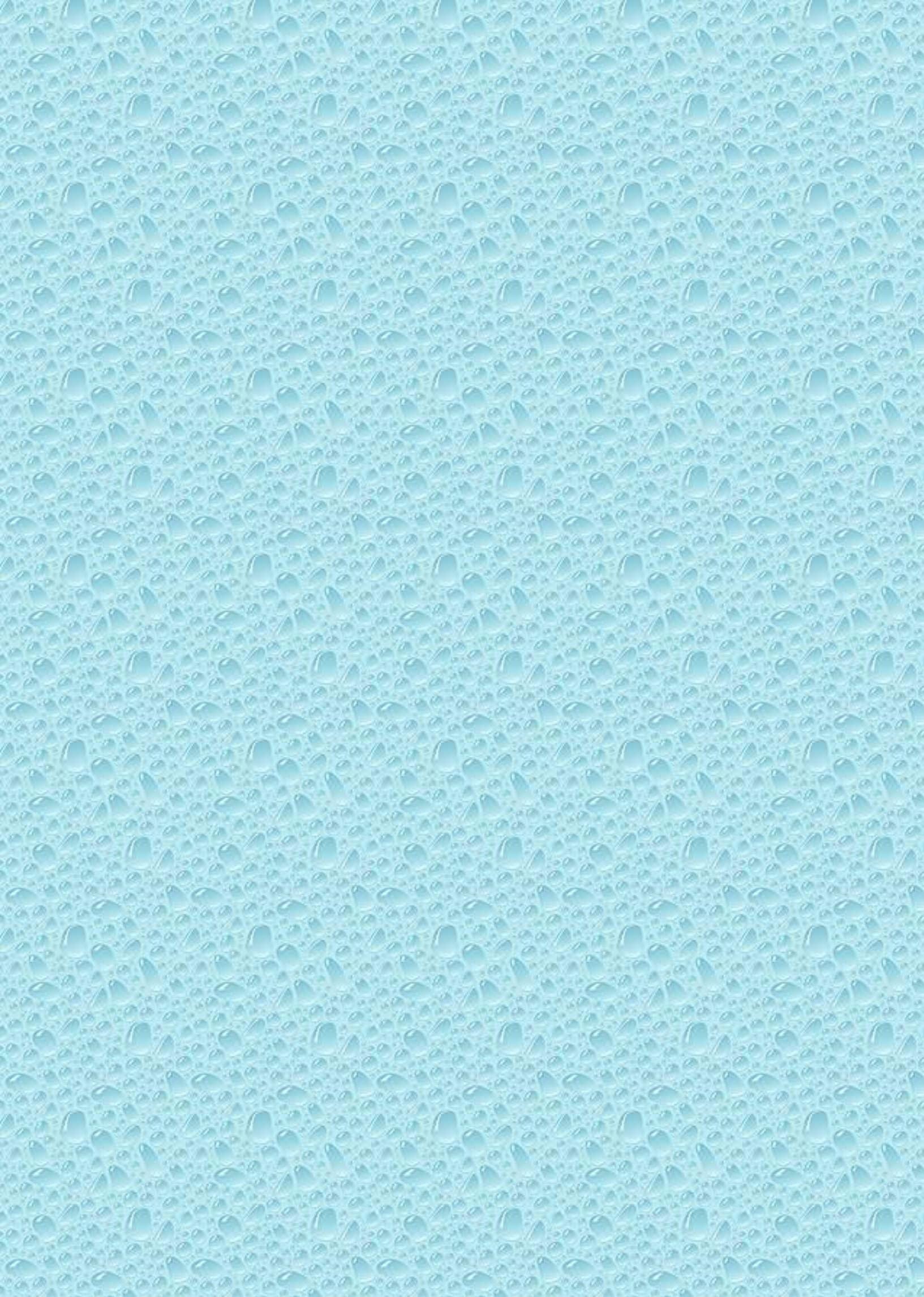
- Make sure your elbows are not loose.
- Put your chest up, stretch your mid-back and buttocks, and stand up.
- The arms are behind the ears when viewed from the side.
- Stay still until the down signal is given.
- Final position is with feet together and knees extended.
- When lowering the vehicle, support it with your hand.

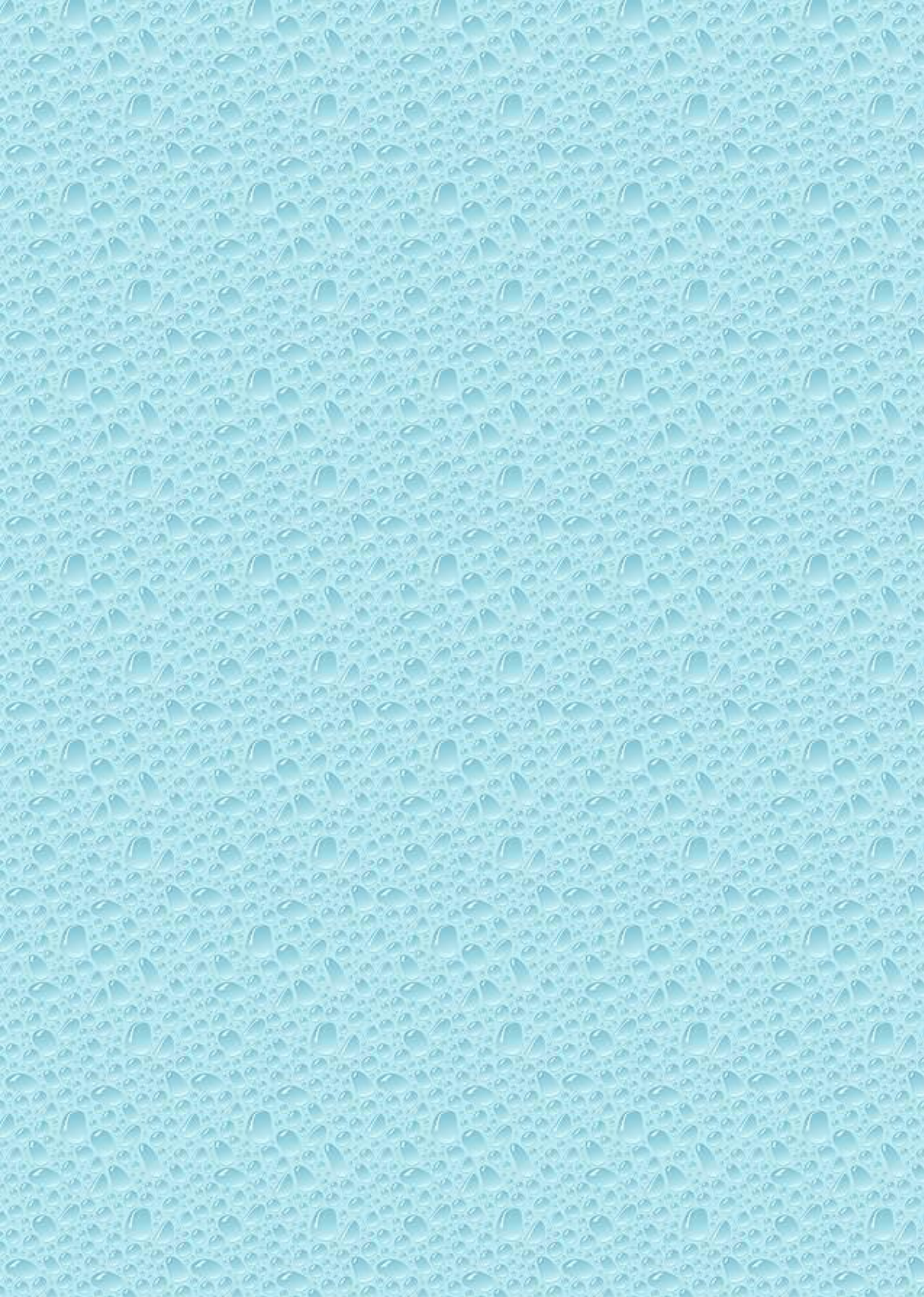












**FC Athlete Club/Weightlifting
Instructional Materials**