第 80 回国スポ青森大会 静岡県選手団 戦況分析レポート（図解版）

Nov 15, 2026 · 静岡県ウエイトリフティング協会 事務局　平岡 康伸

静岡県の獲得得点は 8 点で、すべて成年男子 65kg 級の増田祥大（スナッチ・C&J とも 5 位）によるものだった。4 名全員が 7 月の県予選会の記録を本番で上回った。しかし少年 2 名と柏原は、各種目 8 位の得点ラインに対して 74〜83%にとどまった。

結果一覧

競技日	選手（所属）	種別・階級	スナッチ (kg)	C&J (kg)	トータル (kg)	得点
10/10	増田 祥大（中央大学 1 年）	成年男子 65kg 級	112（5 位）	138（5 位）	250（5 位/9 名）	8 点
10/11	柏原 裕（トータル・ワークアウト）	成年男子 88kg 級	110（19 位）	130（19 位）	240（19 位/19 名）	0 点
10/12	石松 頼翔（科学技術高校 2 年）	少年男子 65kg 級	80（15 位）	100（14 位）	180（14 位/15 名）	0 点
10/13	植野 天翔（科学技術高校 2 年）	少年男子 79kg 級	80（19 位）	98（20 位）	178（20 位/20 名）	0 点

国スポの得点は各種目 1 位 8 点〜8 位 1 点。トータルに得点はなく、着順で賞状が出る。

試技の流れ

スナッチ1本目の成功は4名中1名だけ、C＆Jは12本中9本成功

緑○＝成功　赤×＝失敗　数字は試技重量（kg）、競技日順

	スナッチ			成功 5/12	クリーン＆ジャーク			成功 9/12	
	1本目	2本目	3本目		1本目	2本目	3本目		成功数
増田 祥大 10/10 成年男子65kg級	108 ○	111 ×	112 ○		133 ×	134 ○	138 ○		4/6
柏原 裕 10/11 成年男子88kg級	110 ×	110 ×	110 ○		120 ○	130 ○	140 ×		3/6
石松 頼翔 10/12 少年男子65kg級	80 ×	80 ○	85 ×		93 ○	98 ○	100 ○		4/6
植野 天翔 10/13 少年男子79kg級	80 ×	80 ×	80 ○		93 ○	98 ○	100 ×		3/6
試技ごとの成功数	**1/4**	1/4	3/4		3/4	4/4	2/4		

点線の列：スナッチ1本目。柏原・石松・植野は、今季の自己記録と同じ重量から始めて失敗した

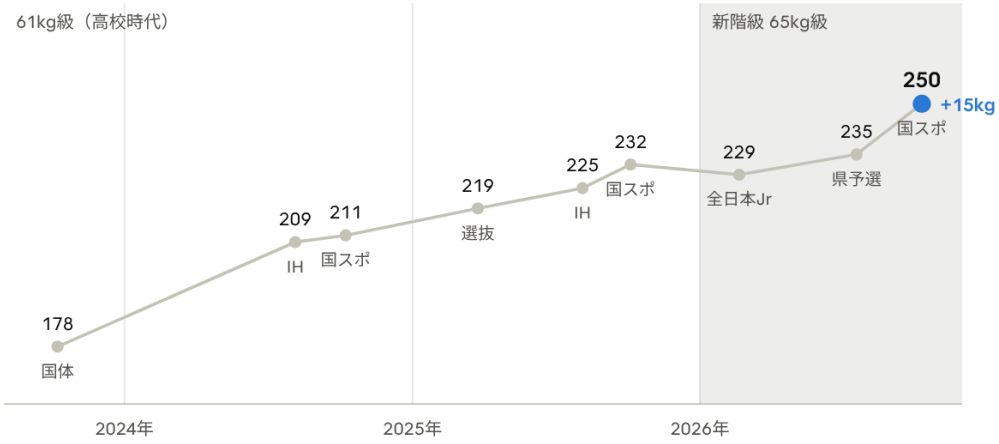
公式記録表より · 4 選手 24 試技（10 月 10 日〜13 日）

得点を左右したのはスナッチの入り方だった。柏原と植野は 1・2 本目を続けて失敗し、無記録の瞬戸際から 3 本目で記録を残した。増田は失敗の後に重量を 1kg だけ上げ（111kg 失敗→112kg、133kg 失敗→134kg）、次の試技で確実に立て直した。

増田祥大の記録の推移

増田祥大のトータルは3年で178kgから250kgへ

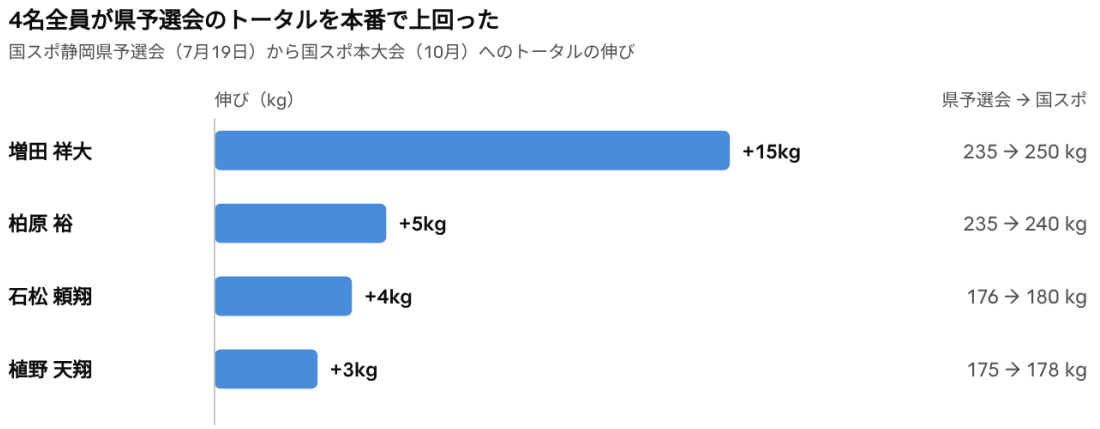
全国大会と県予選会のトータル（kg）。2023年10月から +72kg



日本・静岡県ウエイトリフティング協会の結果資料より · 2023 年 10 月〜2026 年 10 月、9 大会

大会ごとに着実に記録を伸ばしてきた。新階級への移行直後（全日本ジュニア）は一度足踏みしたが、体重を 64kg 台に乗せて本番で大きく更新した。前年の少年優勝（15 点）から得点は 8 点に下がったが、これは成年種別への移行によるもので、内容は前年以上と評価できる。2025 年 4 月の県選手権はスナッチ 3 本失敗でトータルなしのため、図から除いている。

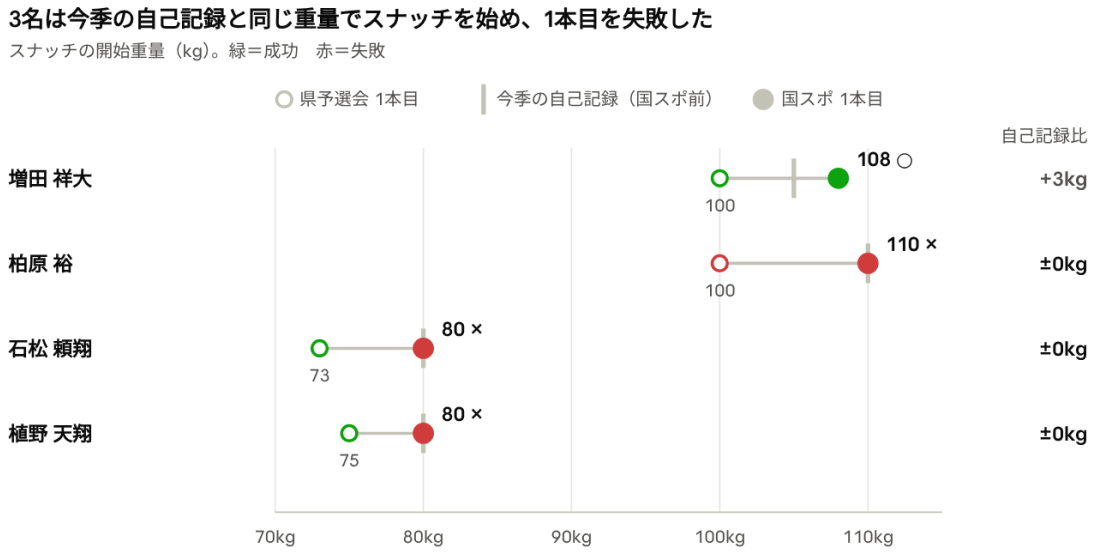
県予選会から本番への上積み



国スポ静岡県予選会・国スポ公式記録表より · 4 選手

本番に向けた調整は 4 名とも成功し、全員が今季最高のトータルを国スポで出した。石松は 4 月の県選手権（158kg）から数えると+22kg、植野は同じく 170kg から+8kg である。

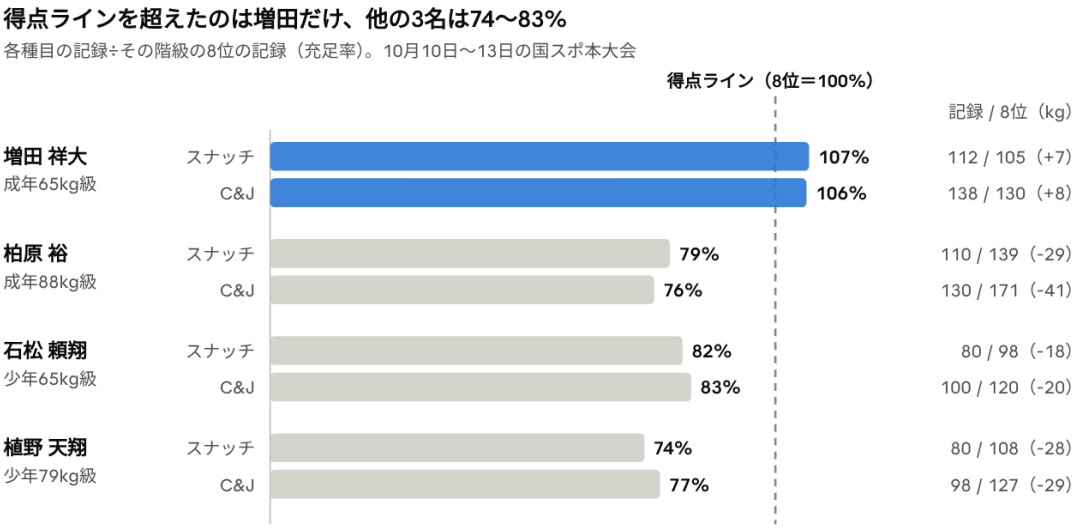
スナッチ開始重量の課題



国スポ静岡県予選会・国スポ公式記録表より · スナッチ 1 本目、自己記録は 2026 年の国スポ前の公式戦最高

県予選会では 4 名中 3 名が 1 本目に成功していた。国スポでは開始重量を 5〜10kg 上げ、柏原・石松・植野は自己記録と同じ重量から入って失敗した。増田だけは自己記録を超える 108kg から入って成功しており、調子の良さが表れている。初めての全国大会や久しぶりの大会では、自己記録の約 5kg 下から入る方が安全である。

得点圏との差



国スポ公式記録表より・4 選手×2 種目、8 位は各階級の種目別 8 位の記録

県の選手選考で使う充足率（8 位の記録に対する割合）で見ると、増田はスナッチ 107%、C&J106%だった。少年 2 名は得点までスナッチ 18〜28kg、C&J20〜29kg 足りない。来年度に少年種別で得点するには、一年でトータル 30kg 以上の上積みが必要だ。

選手別の評価

選手	評価	良かった点	課題
増田 祥大	**期待以上**。自己記録をトータル 18kg 更新し、大学 1 年で成年入賞	スナッチ 2 本目、C&J1 本目を失敗しても、次の試技で確実に立て直した	4 位とは 4kg 差、C&J の 3 位圏（142kg）まで 4kg。メダルを狙える位置にいる
柏原 裕	**実力どおり**。県予選会を+5kg	前回（2024 年佐賀）に 3 本失敗した C&J130kg を成功させた	スナッチは県予選会も国スポも「2 本失敗の後、3 本目で成功」。2 年前の 115kg に届いていない
石松 頼翔	**妥当〜やや上回**	C&J は 3 本すべて成功。半	13 位の篠田と同記録の 14 位。

選手	評価	良かった点	課題
	る。今季の自己記録	年でトータルを 22kg 伸ばした	スナッチがあと 1kg あれ、13 位だった
植野 天翔	**妥当**。今季の自己記録	初めての全国大会で、記録なしの危機を乗り越えトータルを残した	スナッチは県予選会と同、80kg で伸びなし。伸びは C&J が中心

総括と来年度への提言

総括：本番に向けた調整は 4 名とも成功した。ただし得点は増田の 8 点のみで、前年（滋賀、増田の少年 1 位で 15 点）から 7 点減った。 試技成功率は 24 本中 14 本（58%）。C&J は 12 本中 9 本（75%）だったが、スナッチは 12 本中 5 本（42%）にとどまった。差がついたのはスナッチの開始重量である。

課題

- **全国大会での開始重量の設定**：3 名が自己記録と同じ重量から始め、1 本目を失敗した。無記録は避けられたが、2 名は 3 本目まで追い込まれた。
- **得点圏との差**：少年 2 名は得点ラインまでスナッチ 18〜28kg、C&J20〜29kg 足りない。
- **記録の蓄積**：柏原・植野は全国大会の記録がほとんどない。県協会サイトにも 2022〜2024 年の記録が掲載されておらず、成長を追いにくい。

来年度（宮崎国スポ）への提言

1. 全国大会のスナッチ開始重量は、自己記録の約 5kg 下（県予選会で 2 本目に成功した重量前後）を目安に、監督が最終決定する。1 本目成功率を選手団の目標指標にする。
2. 増田は成年でのメダル（C&J3 位圏まで 4kg）を目標に、全日本ジュニア・学生大会で実績を積む。
3. 少年 2 名（ともに 2 年）は、得点ラインに対する充足率を現在の 74〜83%から引き上げる。一年でトータル 30kg 以上の上積みを年間計画に落とし込む。
4. 県協会として選手別の記録台帳（県大会・ブロック大会を含む）を整備し、次回の選考と派遣評価に使う。

出典

今大会の記録は公式記録表（成年男子 65kg・88kg 級、少年男子 65kg・79kg 級）、過去の記録は日本ウエイトリフティング協会と静岡県ウエイトリフティング協会の掲載資料による。

- 第 80 回国スポ 速報掲示板（青森）
- 第 80 回国スポ静岡県予選会（2026 年 7 月 19 日）
- 第 45 回静岡県選手権（2026 年 4 月 26 日）
- 第 44 回静岡県選手権（2025 年 4 月 20 日）
- 2026 全国高校総体 男子最終結果（滋賀）
- 2026 全日本ジュニア選手権（高萩）
- 第 79 回国スポ（滋賀）
- 2025 全国高校総体（米子）
- R6 年度 全国高校選抜（金沢）
- 第 78 回国スポ（佐賀）
- 2024 全国高校総体（諫早）
- 特別国体（鹿児島 2023）