2026 IWF WORLD CHAMPIONSHIPS NINGBO

2026 年世界選手権 予想検証レポート

日本選手編 ― 16 名の予想と結果、上振れ・下振れの考察、LA28 へ「10 位以内」で挑む道筋

対象：2026 年世界ウエイトリフティング選手権（2026 年 10 月 27 日〜11 月 8 日、中国・寧波）

照合資料：IWF リザルトブック（2026 年 11 月 8 日作成）、2026 年 10 月 21 日付「大会予想レポート」

作成：静岡県ウエイトリフティング協会 事務局　平岡 康伸

作成日：2026 年 11 月 12 日

要旨 3
1. 予想と結果の相違点 3
主な相違点 3
2. 上位に振れた選手の考察 4
3. 下位に振れた選手の理由の推察 5
日本選手に共通する傾向 6
4. LA28 へ ―「10 位以内」で記録を積み上げる 6
4-1 出場枠の仕組みと「繰り上がり」 7
4-2 強豪国が手放すと予想される階級（現段階の予想） 7
4-3 日本選手の現在地と、繰り上がり後の見込み 8
4-4 だからこそ「10 位以内」を目指し、記録を伸ばし続ける 8
4-5 LA28 へ、日本代表を応援しよう 9
4-6 日本チームへの提言 9
4-7 今後の予想に生かす点 10
参考資料 10

要旨

- **予想の精度：**記録を残した 15 名の予想トータルとの平均誤差は 6.4kg（全体 7.1kg）でした。予想より上の順位になった選手が 9 名、下が 6 名で、山下立真は記録なしでした。
- **申告は高め：**日本選手の実際のトータルは、申告を平均 5.9kg 下回りました。予想は組ごとの係数で申告を割り引いていたため、予想との差は平均 1.7kg の下振れにとどまりました。
- **試技の成功率は全体より高い：**日本選手は 91 本中 55 本成功（60.4%）で、大会全体の 56.2%を上回りました。一方、2 本しか成功しなかった選手が 4 名いました（東、西川、中島、澤登）。
- **五輪枠圏内は 2 名、繰り上がりで 10 番目以内が 2 名：**寧波の記録で五輪階級ごとに 1 か国 1 名で並べると、男子 75kg 級の宮本昌典が 5 番目、男子 65kg 級の佐藤康太郎が 8 番目で、現時点の出場枠圏内にいます。強豪国が上限（男女各 3 名）の関係で枠を手放すと予想すると、女子 53kg 級の安部希美と男子 110kg 級の持田龍之輔も 10 番目前後に浮上します。8 位に届かなくても、10 位以内で記録を伸ばし続けることが LA28 への道になります。

1. 予想と結果の相違点

階級	選手	組	申告	予想 T（順位）	実際 T（順位）	差	試技（スナッチ／ジャーク）	成功
女子 53kg	安部 希美	C	196	196（20）	196（11）	0	×83・83・86／102・107・110	5/6
女子 53kg	鈴木 梨羅	C	198	193（23）	192（15）	-1	×80・80・82／107・110・×113	4/6
女子 57kg	佐藤 和花	A	201	199（7）	192（8）	-7	80・×83・83／103・106・109	5/6
女子 61kg	遠藤 梨李	C	219	212（26）	212（20）	0	92・95・97／111・×115・115	5/6
女子 69kg	瀬川 瑠奈	B	231	226（22）	221（24）	-5	94・×97・×97／124・127・×131	3/6
女子 69kg	宮越 由依	C	225	221（28）	228（17）	+7	99・101・103／120・125・×127	5/6
女子 86kg	長島 和奏	A	260	250（11）	244（12）	-6	106・×109・×109／134・138・×140	3/6
女子 86kg	中島 一馨	B	252	247（15）	236（16）	-11	105・×108・×108／131・×136・×136	2/6
男子 60kg	平井 海斗	B	260	255（13）	266（8）	+11	107・111・棄権／145・150・155	5/5
男子 65kg	山下 立真	C	285	285（25）	記録なし	—	×129・×129・棄権／棄権・棄権・棄権	0/2
男子 65kg	佐藤 康太郎	C	291	284（26）	295（11）	+11	126・129・×132／166・×171・×171	3/6
男子 75kg	宮本 昌典	B	342	342（9）	343（5）	+1	148・153・×158／185・190・×194	4/6
男子 85kg	東 楽映	B	360	359（14）	348（17）	-11	153・×157・×157／195・×203・×203	2/6
男子 95kg	西川 勝之	B	380	378（12）	360（18）	-18	×165・165・×170／×195・×195・195	2/6
男子 110kg	持田 龍之輔	B	381	380（15）	385（13）	+5	166・170・174／206・211・×215	5/6
男子 +110kg	澤登 健太郎	B	395	387（20）	385（16）	-2	×165・165・×170／220・×230・×230	2/6

主な相違点

- **宮本昌典（男子 75kg 級）：**予想 9 位から 5 位へ。トータルは予想の 342kg とほぼ同じ 343kg でしたが、上位候補の GENC（トルコ）、SAHAKYAN（アルメニア）、MAYORA（ベネズエラ）が記録を残せず、KAHRIMAN（トルコ）、DONOSE（ルーマニア）も崩れたことで順位が上がりました。
- **平井海斗（男子 60kg 級）：**予想 13 位から 8 位へ。5 本すべて成功し、スナッチ 3 本目は試技を棄権しています。トータル 266kg は予想を 11kg、申告を 6kg 上回りました。
- **佐藤康太郎（男子 65kg 級）：**予想 26 位から 11 位へ。295kg は申告を 4kg 上回り、C 組から上位に食い込みました。
- **西川勝之（男子 95kg 級）・東楽映（男子 85kg 級）：**いずれも成功は 6 本中 2 本で、西川は予想を 18kg、東は 11kg 下回りました。アジア大会からはそれぞれ 17kg、11kg 下がっています。
- **山下立真（男子 65kg 級）：**スナッチ 129kg を 2 回失敗した後、3 本目とジャークの試技をすべて棄権し、記録なしとなりました。理由は公表されていません。

2. 上位に振れた選手の考察

宮本昌典（宮崎県スポーツ協会）— 5 位・343kg

スナッチ 148・153kg（158kg は失敗）、ジャーク 185・190kg（194kg は失敗）と、第 1・第 2 試技を確実に成功させました。2025 年世界選手権 71kg 級の 345kg、アジア大会 70kg 級の 342kg とほぼ同水準で、安定感が順位を押し上げました。五輪階級の 75kg 級では、上位 3 人（355〜365kg）との差はジャークの約 10kg です。

一方、343kg は 70kg 級であれば RI Won Ju（北朝鮮）と同記録で、2〜3 位相当でした。非五輪階級の 70kg 級の記録も五輪階級の 75kg 級の予選ランキングに合算されるため、検量が 3 時間前になった今、70kg 級で世界大会のメダルを狙いながら予選ポイントも積む選択肢があります。

平井海斗（自衛隊体育学校）— 8 位・266kg

ジャークで 145・150・155kg を 3 本とも成功させ、5 本すべて成功という安定した内容でした。60kg 級の上位 8 位に入ったことは評価できます。ただし予選ランキング上は 65kg 級に合算され、日本の 65kg 級の代表格は佐藤康太郎（295kg）のため、平井の記録は現時点で五輪枠に直結しません。

佐藤康太郎（自衛隊体育学校）— 11 位・295kg

スナッチ 126・129kg、ジャーク 166kg で、申告を 4kg 上回りました。ジャーク 171kg を 2 回失敗しており、ここを成功していれば 300kg に届いていました。五輪階級の 65kg 級で 1 か国 1 名に並べると 8 番目で、現時点では五輪枠圏内です。

安部希美・宮越由依・持田龍之輔・遠藤梨李

- 安部希美（女子 53kg 級）：スナッチ第 1 試技の 83kg を失敗した後、5 本連続で成功し 196kg。アジア大会と同記録で、11 位。
- 宮越由依（女子 69kg 級）：スナッチ 3 本を全て成功、228kg はアジア大会から 9kg、申告から 3kg 上積み。予想 28 位から 17 位へ。
- 持田龍之輔（男子 110kg 級）：6 本中 5 本成功で 385kg。アジア大会から 5kg 上積みし、13 位。
- 遠藤梨李（女子 61kg 級）：スナッチ 3 本全て成功、212kg はアジア大会から 4kg 上積み。

上振れした選手に共通するのは、申告を現実的な水準に置き、第 1・第 2 試技で確実に記録を積んだことです。上位で失格者が多い大会では、こうした「確実な 6 本」が順位に直結しました。

3. 下位に振れた選手の理由の推察

西川勝之（MRS アスリート）— 18 位・360kg（予想より −18kg）

スナッチは 165kg を 1 回失敗した後に成功、170kg は失敗。ジャークは 195kg を 2 回失敗し、3 本目でようやく成功しました。第 1 試技の重量で苦しんでおり、技術面よりも体調や疲労の影響が考えられます。アジア大会（377kg）から 5 週間での連戦で、記録が 17kg 下がりました。

東楽映（早稲田大学）— 17 位・348kg（予想より −11kg）

スナッチ 153kg の後、157kg を 2 回失敗、ジャーク 195kg の後、203kg を 2 回失敗しました。第 2・第 3 試技で 4kg・8kg と大きく上げていて、いずれも届きませんでした。アジア大会 4 位（359kg）からの下降で、西川と同様に連戦の影響が考えられます。

長島和奏（九州国際大学）— 12 位・244kg（予想より −6kg）

スナッチは 106kg の後、109kg を 2 回失敗、ジャークは 134・138kg の後、140kg を失敗しました。本人は「悔しい結果だが、最低限の記録は残せた。次のカタールで挽回したい」とコメントしています（九州国際大学）。2025 年世界選手権の 246kg（5 位）、アジア大会の 243kg とほぼ同水準で、自己記録 248kg の壁を越えられていません。スナッチの成功率が課題です。

中島一馨（木島病院）— 16 位・236kg（予想より −11kg）

スナッチ 108kg、ジャーク 136kg をそれぞれ 2 回失敗し、成功は 2 本でした。アジア大会は+86kg 級（245kg）、今回は 86kg 級と階級を下げての出場で、減量の影響があった可能性があります。236kg は 2025 年世界選手権 86kg 級（10 位）と同じ記録です。

佐藤和花・鈴木梨羅・瀬川瑠奈・澤登健太郎

- 佐藤和花（女子 57kg 級）：失敗はスナッチ 1 本だけでしたが、トータル 192kg は申告 201kg より 9kg 低い結果でした。第 1 試技の重量を低めに設定しており、申告が実力より高かったとみられます。2007 年生まれで、A 組の経験そのものが収穫です。
- 鈴木梨羅（女子 53kg 級）：スナッチ 80kg を 1 回失敗、ジャーク 113kg を失敗し 192kg。申告より 6kg 低い結果でした。なお、192kg は 49kg 級なら銅メダル（186kg）を上回る記録です。
- 瀬川瑠奈（女子 69kg 級）：スナッチ 97kg を 2 回失敗し、221kg。全日本選手権時のけがの影響が残った可能性があります。
- 澤登健太郎（男子+110kg 級）：スナッチは 165kg を 1 回失敗し 170kg も失敗、ジャークは 230kg を 2 回失敗し、成功は 2 本。ジャーク 220kg から 10kg 上げた勝負の試技でした。

山下立真（石川県協会）— 記録なし

スナッチ 129kg を 2 回失敗した後、残りの試技をすべて棄権しました。棄権の理由は日本協会の発表にも見当たりません。3 本目を残して棄権している点から、けがなどのアクシデントがあった可能性があります。

日本選手に共通する傾向

- アジア大会からの連戦組（9 名）は、アジア大会比で＋9kg（宮越）から－17kg（西川）まで分かれました。男子の 85・95kg 級の 2 人が大きく下げており、重量級の連戦の負担が考えられます。
- 失敗の多くは第 2・第 3 試技で、4〜10kg の大きな上積みに挑んだ場面に集中しています。第 1 試技の成功率は高く、試合の組み立てには一定の安定感があります。
- 申告が実際より平均 6kg 高く、組分けで A 組に入りにくくなっていた面もあります。

4. LA28 へ —「10 位以内」で記録を積み上げる

LA28 の出場枠は、予選ランキングの上位 8 名に与えられます。ただし、強豪国は 1 か国あたりの上限に引っかかり、上位 8 位に入っていても枠を使い切れません。その分は 9 番目以下の選手に繰り上が

ります。日本選手にとっては「8 位以内」だけでなく「10 位前後」も十分に出場の可能性がある位置です。ここでは寧波大会の記録を基に、現段階の見通しをまとめます。

4-1 出場枠の仕組みと「繰り上がり」

- **1 か国の上限は男女各 3 名：**各階級 1 名までで、男子 3 名・女子 3 名が上限です。予選期間の最優秀選手（ベストリフター）を出した国だけ、その性別が 4 名になります。
- **上位 8 位に 4 階級以上入った国は、枠を手放す：**どの階級の枠を使うかは各国が選び、2028 年 6 月 5 日までに IWF へ届け出ます。使われなかった枠は、同じ階級で次の順位の選手に回ります（予選規程 F.1）。
- **繰り上がりの順番は「予選ランキング」の順：**2028 年 5 月 7 日までの 5 大会分のトータル合計で並んだ順位が、そのまま繰り上がりの順番になります。最後まで記録を伸ばし、少しでも上の順位にいることが条件です。

4-2 強豪国が手放すと予想される階級（現段階の予想）

寧波の記録を五輪階級ごとに 1 か国 1 名で並べると、上限の 3 名を超えて上位 8 位に入る国は、男子で中国・コロンビア・ウズベキスタン・イラン、女子で中国・米国でした。各国が「メダルの可能性が低い階級から手放す」と仮定して予想しました。

国（性別）	上位 8 位に入った階級（順位）	手放すと予想する階級	理由
中国（女子）	53kg（1 位）・61kg（1 位）・77kg（1 位）・86kg（1 位）・+86kg（1 位）	53kg（ベストリフターを得られなければ 77kg も）	5 階級すべてで 1 位。2 位との差が最も小さいのが 53kg（1kg 差、米国 ULREY・北朝鮮 KIM と接戦）。86kg（19kg 差）・+86kg（31kg 差）・61kg（11kg 差）は金メダルが濃厚で手放さない
中国（男子）	65kg（4 位）・75kg（8 位）・85kg（3 位）・95kg（5 位）・110kg（6 位）	75kg、さらに 95kg か 110kg のどちらか	75kg の記録は 70kg 級の HE Baozhen で 8 位。110kg の LIU Huanhua はパリ五輪 102kg 級の金メダリストで、残す可能性がある
米国（女子）	53kg（2 位）・61kg（5 位）・77kg（5 位）・86kg（4 位）	61kg か 77kg のどちらか	開催国だが上限は同じ 3 名。53kg の ULREY は金メダル争いができる位置
イラン（男子）	85kg（8 位）・95kg（3 位）・110kg（2 位）・+110kg（2 位）	85kg	85kg だけがメダル圏から遠い（1 位と 27kg 差）
コロンビア（男子）	65kg（7 位）・75kg（4 位）・85kg（2 位）・+110kg（7 位）	65kg か+110kg のどちらか	85kg の LOPEZ、75kg の MONTES を優先
ウズベキスタン（男子）	85kg（7 位）・95kg（7 位）・110kg（1 位）・+110kg（6 位）	85kg か 95kg のどちらか	110kg の DJURAEV（世界記録保持者）は確実に残す

そのほかの繰り上がり要因

- **ロシアの出場資格：**IOC は 2026 年 7 月にロシアの資格停止を暫定的に解除しましたが、最終的な扱いはまだ確定していません。ロシアは男子+110kg 級 4 位、110kg 級 9 位、女子 77kg 級 4 位、

69kg 級 6 位などにいます。ロシアが出場できなければ、これらの階級でも一つずつ繰り上がります。

- **ドーピング違反による枠の取り消し：**違反が 3 件以上あった国は、枠の一部または全部を取り消される可能性があります。取り消された枠も次の順位の選手に回ります。
- **けがや辞退：**出場枠を得た選手のけがや、国の判断による辞退でも、枠は次の順位に回ります。

4-3 日本選手の現在地と、繰り上がり後の見込み

寧波の記録で五輪階級ごとに並べた順位と、4-2 の予想どおりに強豪国が枠を手放した場合の見込み順位です。

五輪階級	選手	寧波 T	寧波時点	繰り上がり後の見込み	8 位との差	10 位との差	見通し
男子 75kg	宮本 昌典	343	5 番目	5 番目	+4	+7	圏内。中国（8 番目）が手放すとラインはさらに下がる
男子 65kg	佐藤 康太郎	295	8 番目	7〜8 番目	0	+2	圏内。コロンビアが 65kg を手放せば 7 番目
女子 53kg	安部 希美	196	11 番目	10 番目	-2	-1	中国が 53kg を手放す可能性が最も高い階級。10 番目に浮上
男子 110kg	持田 龍之輔	385	12 番目	10〜12 番目	-8	-5	中国が手放し、ロシアが不出場なら 10 番目
女子 86kg	長島 和奏	244	12 番目	12 番目	-5	-3	繰り上がりの要因が少ない。自力で順位を上げる必要がある
男子 +110kg	澤登 健太郎	385	13 番目	11〜13 番目	-30	-18	コロンビア・ロシアの動向次第で 2 つ繰り上がる
男子 85kg	東 楽映	348	14 番目	12〜13 番目	-15	-13	イランとウズベキスタンが 85kg を手放す可能性
女子 69kg	宮越 由依	228	16 番目	15〜16 番目	-10	-5	ロシアが不出場なら一つ繰り上がる
男子 95kg	西川 勝之	360	16 番目	14〜16 番目	-11	-10	中国・ウズベキスタンの選択次第
女子 61kg	遠藤 梨李	212	17 番目	15〜17 番目	-15	-8	米国が 61kg を手放せば一つ繰り上がる

繰り上がりを見込むと、10 番目以内に入る見込みの日本選手は、宮本・佐藤康太郎・安部・持田の 4 名です。女子 53kg 級は中国が手放す可能性が最も高い階級で、安部希美と鈴木梨羅にとって大きなチャンスです。

4-4 だからこそ「10 位以内」を目指し、記録を伸ばし続ける

強豪国が手放す枠は、年によって、また各国の判断によって変わります。どの階級で何人繰り上がるかは、2028 年 6 月まで確定しません。その時に 9 番目・10 番目にいる選手だけが、その枠を受け取れます。

- **ラインは今後上がる：**寧波では上位候補の失格が多く、8 位ラインは予想より平均で約 6kg 低くなりました。STERCKX（女子 53kg 級）や KARAPETYAN（男子 110kg 級）などが記録を残せば、ラインは元の水準に戻ります。今の順位を守るだけでも、記録の上積みが必要です。

- **記録を残し続けることが前提：**Period 1（2027 年まで）で同じ五輪階級のトータルを 3 回、Period 2 で 2 回残さないと、ランキングから外れます。1 回の失格が、繰り上がりの権利そのものを失うことにつながります。
- **合計 5 大会の勝負：**ランキングは 5 大会のトータル合計です。1 大会で 5kg 伸ばせば合計で 5 ポイント、5 大会すべてで伸ばせば 25 ポイントの差になります。毎大会の小さな上積みが、最終的な順位を大きく動かします。
- **次の舞台はドーハ：**12 月 7〜16 日の IWF 予選 I（カタール・ドーハ）は、1 か国の出場人数に上限がありません。代表外の選手も記録を積めるため、日本は各階級で複数の選手が記録を残し、ランキングの層を厚くできます。

4-5 LA28 へ、日本代表を応援しよう

寧波大会で、日本は 2 つの五輪階級で現時点の出場枠圏内に入り、さらに 2 つの階級で 10 番目前後をうかがう位置にいます。2028 年ロサンゼルスへの道は、これからの予選大会の一本一本の試技で決まります。

- **宮本昌典（男子 75kg 級）：**現時点で 5 番目。安定した 340kg 台で出場枠を確実にし、上位 3 人との差を詰めてメダル争いへ。
- **佐藤康太郎（男子 65kg 級）：**8 番目で圏内に滑り込みました。寧波で 2 回失敗したジャーク 171kg を成功させれば 300kg の大台です。
- **安部希美・鈴木梨羅（女子 53kg 級）：**中国が手放す可能性が最も高い階級。10 番目以内を守り、200kg の壁を越えれば、出場が現実味を帯びます。
- **持田龍之輔（男子 110kg 級）：**繰り上がり次第で 10 番目。日本記録 401kg の水準に戻せば、自力で圏内に入れます。
- **長島和奏（女子 86kg 級）：**10 番目まで 3kg。自己記録 248kg を安定して出すことが、出場への最短ルートです。
- **東・西川・澤登・宮越・遠藤・中島：**10 番目まで 5〜18kg。2028 年 5 月までの残り 9 大会で、毎回少しずつ記録を伸ばし続けることが道を開きます。

8 位に届かなくても、あきらめる必要はありません。最後まで記録を伸ばし、10 位以内にとどまり続けた選手に、ロサンゼルスへの扉が開かれます。

4-6 日本チームへの提言

- **非五輪階級の活用：**非五輪階級の記録は一つ上の五輪階級に合算されます。宮本の 343kg は 70kg 級なら 2〜3 位相当、鈴木の 192kg は 49kg 級なら 3 位を上回る記録でした。検量が競技開始の 3 時間前になり減量後の回復時間が増えたことで、軽い階級でメダルを狙い、同時に予選ポイントも得る戦略の価値が高まっています。
- **第 1 試技の確実性と申告の精度：**日本選手の申告は実際より平均 6kg 高めでした。確実に取れる重量から入り、記録を残すことを優先する試合運びが、予選ランキングの積み上げに直結します。
- **連戦の負担：**アジア大会と世界選手権の連戦で、男子重量級の 2 人が大きく記録を落としました。今後の予選大会の選択では、ピークを合わせる大会を絞ることも検討に値します。
- **各国の動向の把握：**強豪国がどの階級を手放すかで、日本の繰り上がりが変わります。中国・米国・イランなどのエントリー状況を毎大会確認し、日本の重点階級を見直していくことが重要です。

4-7 今後の予想に生かす点

日本選手の実際のトータルは申告を平均 5.9kg 下回り、申告以上の記録を出したのは 15 名中 6 名（申告と同記録の 1 名を含む）でした。全体編で検討した国ごとの癖では、日本は「やや下回る」グループに入ります。国内大会の記録を基に申告していること、国際大会の判定の厳しさや会場環境の違い、アジア大会からの連戦が、差の理由として考えられます。予想では、日本選手の申告に 0.98 程度の係数を掛けるのが今回の実績に合います。

今回は、日本選手 7 名について直近の国際大会の記録が見つからず、申告値だけで予想しました。次回からは、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サイトに掲載される全日本選手権などの国内記録を参照し、国内大会と国際大会の記録の差（日本選手は国際大会で平均して申告より 6kg 低い）も補正に加えることで、精度を上げられます。

参考資料

- IWF「2026 IWF World Championships Results Book」（2026 年 11 月 8 日作成）
- IWF「Qualification System – Games of the XXXIV Olympiad LA28 Weightlifting」（2026 年 10 月 2 日版）
- 日本ウエイトリフティング協会「2026 世界選手権大会日本選手団試合結果について 20261108 大会終了」 https://j-w-a.or.jp/news/

・ 九州国際大学「【結果報告】ウエイトリフティング部 2026 世界選手権」 https://www.kiu.ac.jp/2026/11/09/post-50606/
・ 琉球新報「宮本昌典が 5 位 重量挙げ世界選手権」 https://ryukyushimpo.jp/sports/entry-5585448.html
・ Wikipedia「2025 World Weightlifting Championships – Women's 86 kg」
・ 日本経済新聞「世界重量挙げ、長島和奏が日本新で 5 位 女子 86 キロ級」（2025 年世界選手権）
・ IWF「1st IWF Qualifier LA28 Doha QAT Regulations」
・ Weightlifting House「2026 World Weightlifting Championships Results」