部活がなくても日本一へ ― 増田祥大選手の歩み

陸上部の中学生が、ウエイトリフティングで全国の頂点に立つまで。グラフと図でたどる 5 年間の記録

Nov 15, 2026 · @HIRAOKA

この資料について

静岡県立清水南高校中等部・高校で学んだ増田祥大（ますだ・しょうた）選手は、中学時代は陸上部でした。「もっと速く走りたい」と足腰を鍛えるために始めたウエイトリフティングで、高校 3 年生の秋に国民スポーツ大会（国スポ）で日本一になりました。この資料では、日本ウエイトリフティング協会の公式記録をもとに、その歩みをグラフと図で紹介します。

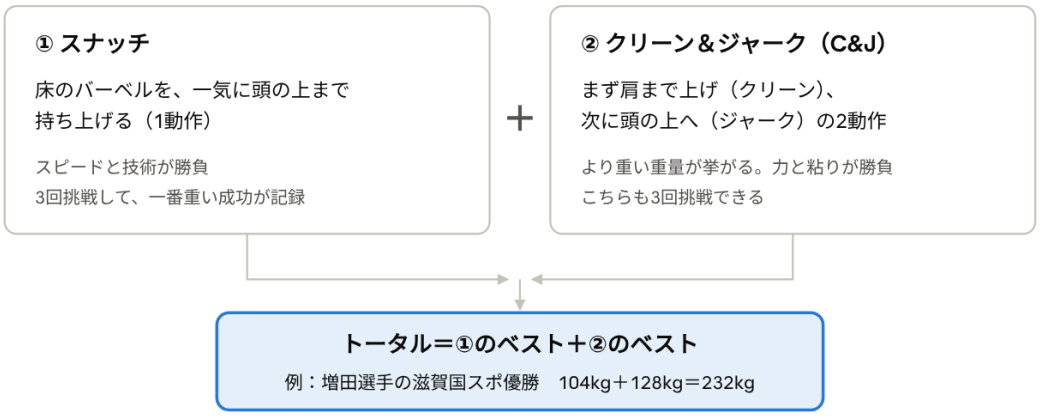
ここだけ読めばわかる 3 つのポイント

1. **始めたのは中学 2 年。** 陸上の補強がきっかけでした。そこから 5 年で、持ち上げる重さ（トータル）は 122kg から 250kg へ、約 2 倍になりました。
2. **学校に部活動はありませんでした。** 県協会の練習会（週 2 回）と自主練習だけで、全国の頂点に届きました。
3. **今は中央大学の 1 年生。** 大人と同じ部で戦った国スポでも全国 5 位に入り、さらに上を目指しています。

まずは競技のしくみ

ウエイトリフティングは、バーベルを頭の上まで持ち上げ、その重さを競うスポーツです。記録を読む前に、この図のことだけ知っておけば大丈夫です。

2種目のベストを足した「トータル」で競う

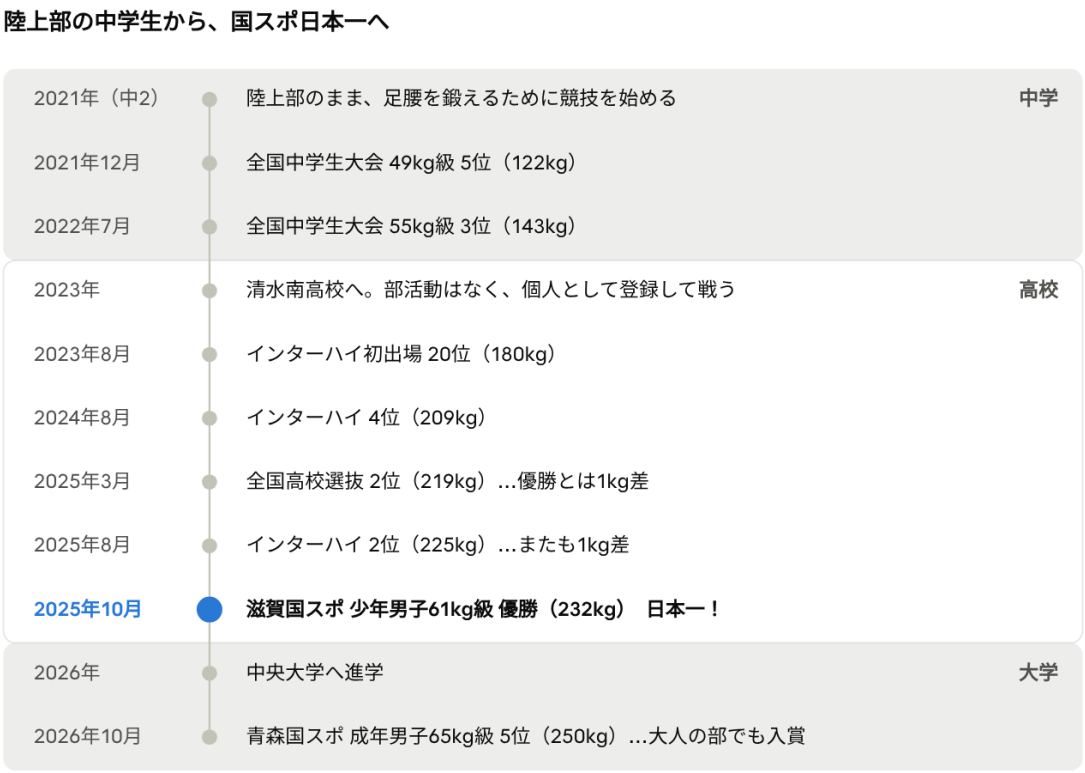


体重別に競う	柔道やレスリングと同じく、体重ごとの「階級」で戦う（例：61kg級、65kg級）
同じ記録なら	先にその重さの試技を行った選手が上位。1kgの差で順位が入れ替わる
国スポでは	種目ごとに1位8点〜8位1点。都道府県の得点になる
年代別の大会	中学生・高校生・大学生・一般、それぞれに全国大会がある

ウエイトリフティングのしくみ（2 種目・各 3 回の挑戦・体重別の階級）

この資料では、「クリーン＆ジャーク」を C&J と書きます。

5 年間の歩み

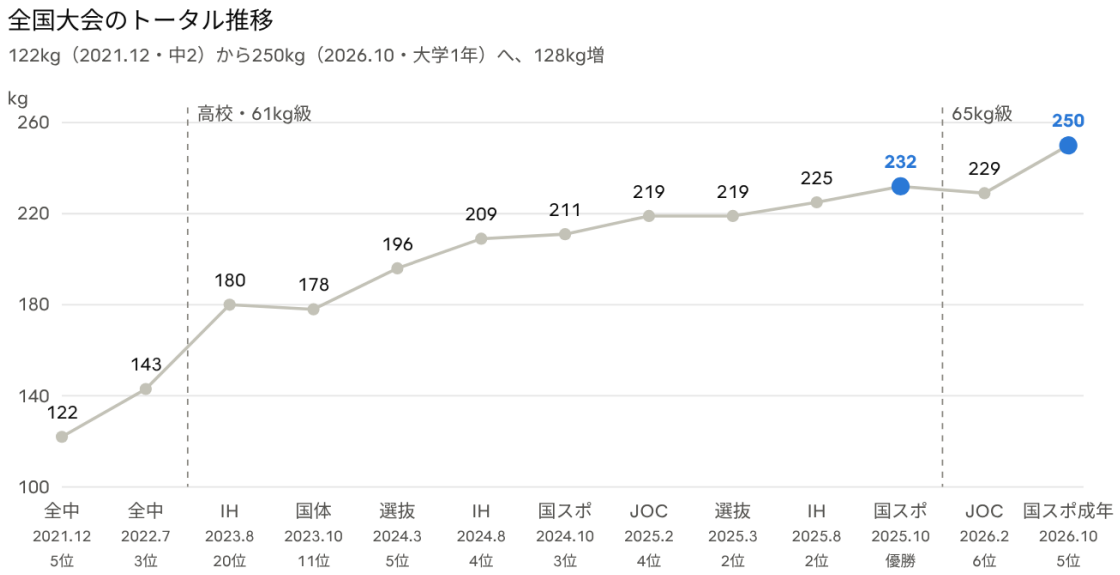


増田選手の歩み（2021〜2026 年、11 の出来事）

中学では全国 5 位・3 位。高校では初めのインターハイで 20 位に終わったところから、4 位、2 位と一歩ずつ順位を上げ、高校 3 年生の秋に日本一になりました。いきなり強かったわけではなく、積み重ねで上がっていったことがわかります。

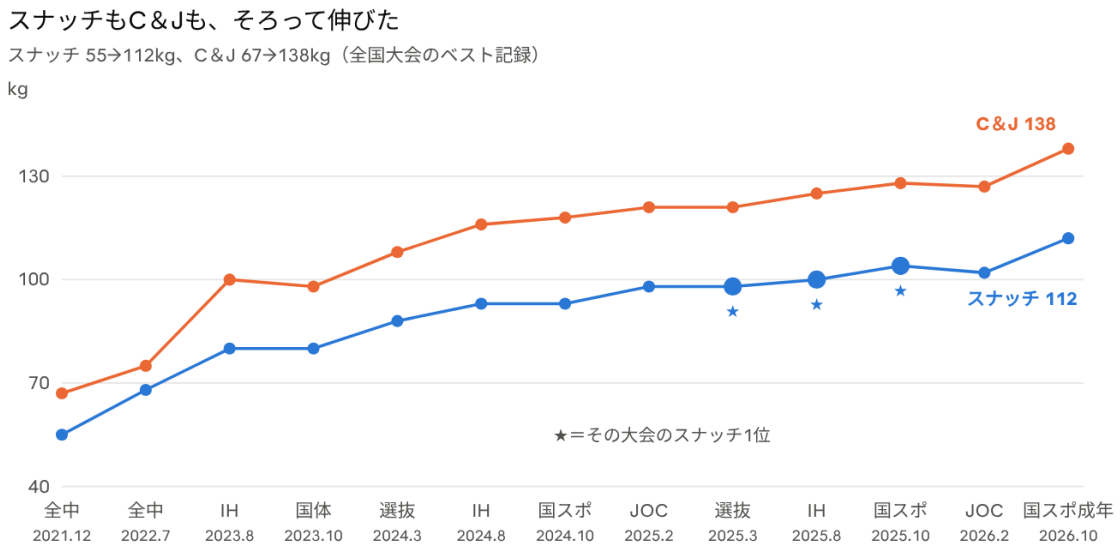
記録はこんなに伸びた

全国大会のトータルを並べると、5 年間でほぼ右肩上がりに伸びています。青い点は「日本一」と「大学での自己最高」です。



出典：日本ウエイトリフティング協会 各大会公式記録（2021 年 12 月〜2026 年 10 月の全国大会 13 試合）

得意はスナッチ



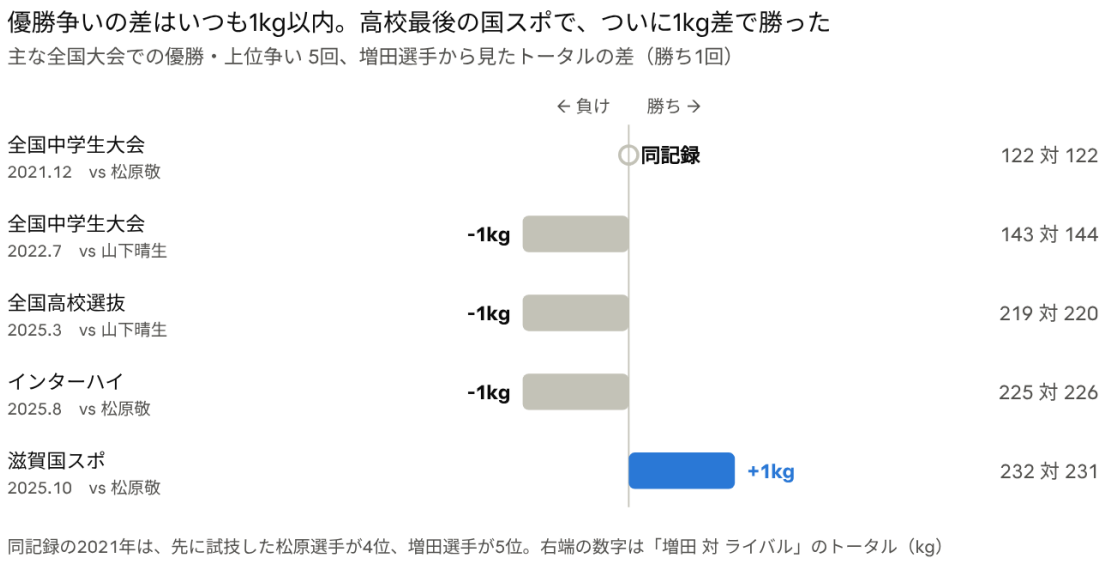
出典：日本ウエイトリフティング協会 各大会公式記録（全国大会 13 試合の種目別ベスト）

- 2 つの種目は、ほぼ同じペースで伸びています。スナッチはいつも C&J の約 8 割（今は 81%）で、バランスのよい選手です。

- 高校 3 年の 1 年間は、全国選抜・インターハイ・国スポの 3 大会すべてでスナッチ 1 位（★）。速さと技術が大切なスナッチは、増田選手の一番の武器です。陸上で鍛えた足の速さ（中学時代の 100m は 11 秒 6）も、この種目に向いていたのかもしれません。
- これから伸ばしたいのは C&J です。高校時代は、優勝争いの相手に C&J で 2〜3kg 及ばずに敗れた大会がありました。

「1kg 差」のライバル物語

増田選手には、中学時代から競い合ってきた 2 人のライバルがいます。福岡の松原敬選手と、愛媛の山下晴生選手です。



出典：日本ウエイトリフティング協会 各大会公式記録（2021〜2025 年、5 大会）

何年もの練習の結果が、わずか 1kg で分かれる。それがウエイトリフティングの厳しさであり、面白さです。増田選手は 3 度続けて 1kg 差で敗れたあと、高校最後の国スポで、今度は 1kg 差で勝ちました。

部活がなくても強くなれた

増田選手の高校には、ウエイトリフティング部がありませんでした。それでも日本一になれたのは、地域の練習会と自分での練習を組み合わせたからです。



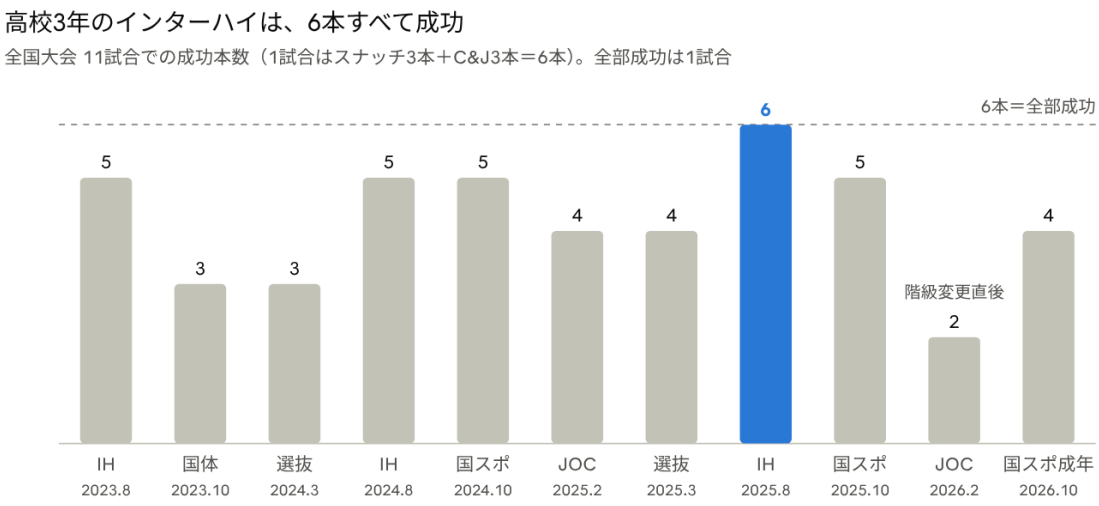
出典：ジュニアアスリート静岡（2025 年 6 月）の記事より

- **県協会の練習会**：木曜と日曜に、静岡県ウエイトリフティング協会の練習会で指導を受けました。中学生の頃から参加しています。
- **自主練習**：火・水・金曜は、学校のトレーニング場で一人で練習しました。
- **家族の支え**：お父さんの増田貴久さんもかつてインターハイに出場した選手です。技術は認めつつ、助言役に徹してきたそうです。

学校に部がなくても、競技を始め、続け、全国を目指すことはできます。

本番に強い選手へ

ウエイトリフティングでは、各種目 3 回の挑戦のうち何本成功させるかが勝敗を分けます。失敗が続くと、力があっても記録が残りません。

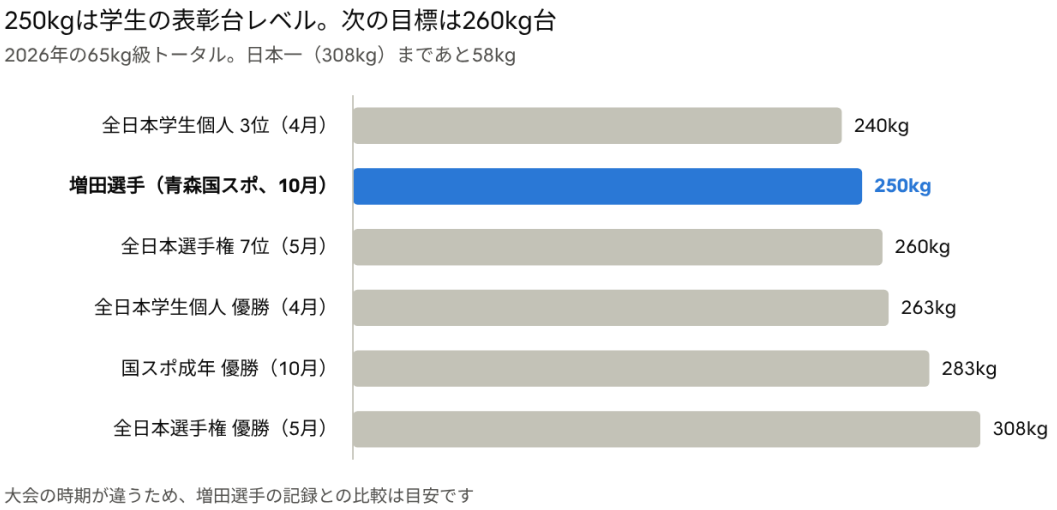


出典：日本ウエイトリフティング協会 各大会公式記録（高校 1 年〜大学 1 年の全国大会 11 試合）

高校 1 年の頃は 6 本中 3 本しか成功しない試合もありましたが、高校 3 年のインターハイでは 6 本すべて成功。本人が自分の強みに挙げる「本番で練習以上の力を出す集中力」が、数字にも表れています。体重の階級が変わった直後（2026 年 2 月）は苦しみましたが、秋の国スポでは持ち直しています。

大学 1 年目と、これから

2026 年春、増田選手は中央大学に進学しました。秋の青森国スポでは、大人と同じ「成年男子」の部に出場。スナッチ 112kg、C&J138kg、トータル 250kg で全国 5 位に入り、高校時代の自己最高（232kg）を 18kg も更新しました。静岡県の得点（8 点）は、すべて増田選手が挙げたものです。



出典：日本ウエイトリフティング協会 2026 年の各大会公式記録（男子 65kg 級）

これからの目標（目安）

1. **260kg 台**：全日本学生個人選手権で優勝を争い、全日本選手権でも入賞できる水準。国スポの 4 位には、あと 4kg でした。
2. **270〜280kg 台**：学生のタイトルや国スポの上位を争える水準。
3. **300kg へ**：日本のトップ級。

大学では毎日練習できる環境になり、伸びしろは大きくなっています。得意のスナッチを生かしながら、C&J をどこまで伸ばせるかが鍵になります。

「やってみたい」と思った人へ

増田選手も、最初は「走りを速くしたい」という理由で始めた中学生でした。周りに勧められて出た大会で結果が出て、競技が楽しくなったといいます。学校に部がなくても、ほかのスポーツと両立していても、始めることができます。



静岡県でウエイトリフティングを始める流れ（3 ステップ）

- 体験会や練習場所の案内は、静岡県ウエイトリフティング協会のホームページ「競技を始めたい方へ」にあります。
- 問い合わせ：静岡県ウエイトリフティング協会 事務局（shizuoka.weightlifting@gmail.com）

資料：全国大会の記録一覧

詳しく知りたい方のための記録です。試技の数字は成功、（ ）は失敗を表します。2025 年 2 月の全日本ジュニアと 3 月の全国高校選抜は、公式記録上の試技内容が同じです（体重と順位は異なります）。

年月	大会（会場）	階級	学年	体重	スナッチ	C&J	ベスト（S／C&J）	トータル・順位
2021.12	第 35 回全国中学生（高萩）	49kg	中 2	48.05	50・53・55	63・67・（×）	55／67	122kg 5 位
2022.7	第 36 回全国中学生（高萩）	55kg	中 3	54.30	（65）・（68）・68	（75）・75・（78）	68／75	143kg 3 位
2023.8	インターハイ（北海道士別）	61kg	高 1	57.50	77・80・（82）	93・98・100	80／100	180kg 20 位
2023.10	鹿児島国体 少年	61kg	高 1	59.00	（80）・（80）・80	95・98・（101）	80／98	178kg 11 位
2024.3	第 39 回全国高校選抜（金沢）	61kg	高 1	60.05	85・88・（90）	（108）・108・（110）	88／108	196kg 5 位
2024.8	インターハイ	61kg	高 2	60.50	90・（93）・	110・	93／116	209kg 4 位

年月	大会（会場）	階級	学年	体重	スナッチ	C&J	ベスト（S／C&J）	トータル・順位
	（長崎諫早）				93	113・116		
2024.10	SAGA 国スポ 少年	61kg	高 2	60.25	91・93・（95）	112・115・118	93（6 位）／118（2 位）	211kg 3 位
2025.2	全日本ジュニア・JOC（宮城名取）	61kg	高 2	60.00	（95）・95・98	118・121・（124）	98／121	219kg 4 位
2025.3	第 40 回全国高校選抜（金沢）	61kg	高 2	60.70	（95）・95・98	118・121・（124）	98（1 位）／121（2 位）	219kg 2 位
2025.8	インターハイ（鳥取米子）	61kg	高 3	60.95	95・98・100	119・122・125	100（1 位）／125（3 位）	225kg 2 位
2025.10	滋賀国スポ 少年	61kg	高 3	60.95	98・101・104	125・128・（129）	104（1 位）／128（2 位）	232kg 優勝
2026.2	全日本ジュニア・JOC（高萩）	65kg	高 3	64.30	102・（105）・（106）	127・（130）・（132）	102／127	229kg 6 位
2026.10	青森国スポ 成	65kg	大 1	ー	108・（111）	（133）・	112（5 位）／	250kg 5 位

年月	大会（会場）	階級	学年	体重	スナッチ	C&J	ベスト（S／C&J）	トータル・順位
	年				・112	134・138	138（5位）	

出典

- 日本ウエイトリフティング協会 大会結果
- 日本ウエイトリフティング協会 過去の大会記録
- 静岡県ウエイトリフティング協会
- ジュニアアスリート静岡「重量挙げ全国高校選抜 61 kg級準優勝！」（2025 年 6 月）
- 中日新聞しずおか Web 静岡県高校総体ウエイトリフティング（2024 年 6 月）