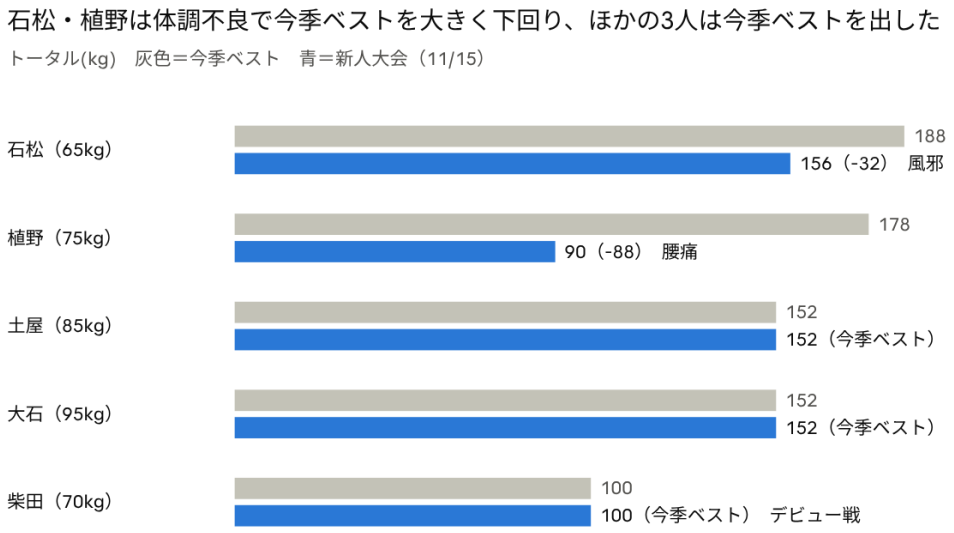
新人大会の総括と、来年度（全国高校総体・宮崎国スポ）への展望

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

来年度の全国高校総体は、今季すでに基準記録を超えている石松・植野の 2 名が出場圏内です。宮崎国スポは、少年男子の得点ライン（8 位）に石松でもまだスナッチで約 10kg、C&J で約 20kg 足りず、記録の上積みが課題です。新人大会で記録が落ちたのは石松の風邪と植野の腰痛によるもので、土屋・大石・柴田は記録を保つか伸ばしました。

新人大会の総括

令和 8 年 11 月 15 日、静岡県立科学技術高校で行われ、同校の 5 名が全員記録を残しました。本大会は 1 月の東海高校選抜大会の県予選です。



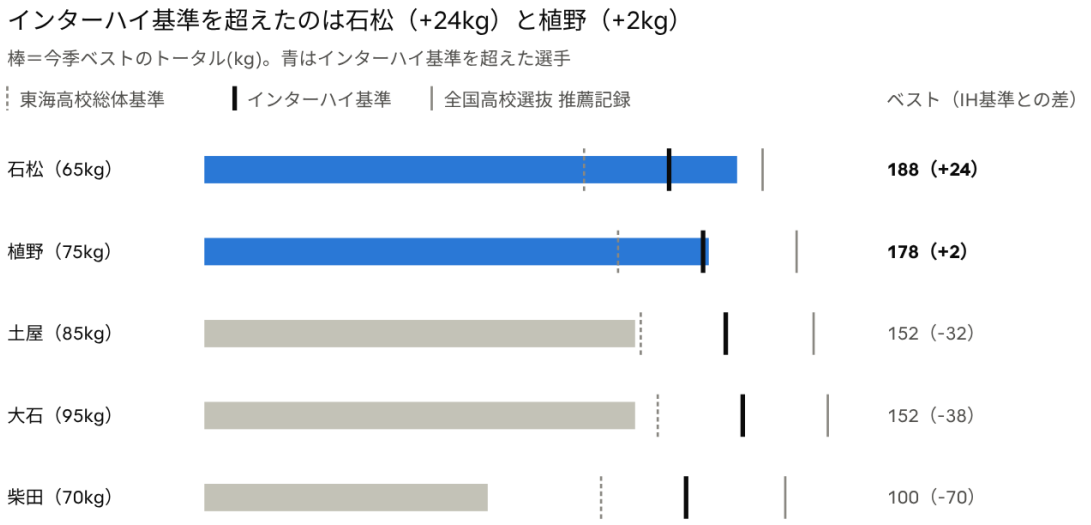
新人大会（11/15）・県記録会（11/8）の記録表、国スポ青森大会の公式速報より

- **石松**：風邪のため軽めの申告。C&J は 82・88・90 と 3 本成功
- **植野**：腰痛のため、両種目と 1 本目だけで東海選抜の選考に必要な記録を残した
- **土屋**：C&J85 が自己ベスト。スナッチ 72 を 2 回失敗
- **大石**：11/8 の記録会からトータル+32kg
- **柴田**：1 年生のデビュー戦で 6 本すべて成功。フォームも良好

今季ベストは、石松が県記録会（11/8）、植野が国スポ青森大会少年 79kg 級（体重 77.15kg）、土屋のスナッチは県記録会の記録です。大会後、選手全体に、試合の日程に合わせて体調と気持ちをピークに持っていくよう促しました。国スポ、11/8 の記録会、新人大会と続く日程の密さと、会場で試技を判断する指導者がいないことは、引き続きの課題です。

全国高校総体に向けて

インターハイの基準記録を超えているのは、石松（+24kg）と植野（+2kg）です。土屋は東海高校総体の基準まであと 2kg、大石はあと 8kg です。



基準：令和 8 年度 新々階級の実施について（男子トータル）。今季ベスト：県記録会・国スポ青森大会・新人大会

基準記録は、インターハイが 65kg 級 164、70kg 級 170、75kg 級 176、85kg 級 184、95kg 級 190、東海高校総体が同じく 134・140・146・154・160、全国高校選抜の推薦記録が同じく 197・205・209・215・220 です。植野の 178 は 79kg 級で出した記録なので、75kg 級の体重で同じ記録を出せるかが鍵になります。石松は全国高校選抜大会の推薦記録まであと 9kg で、1 月の東海選抜がその挑戦の場になります。

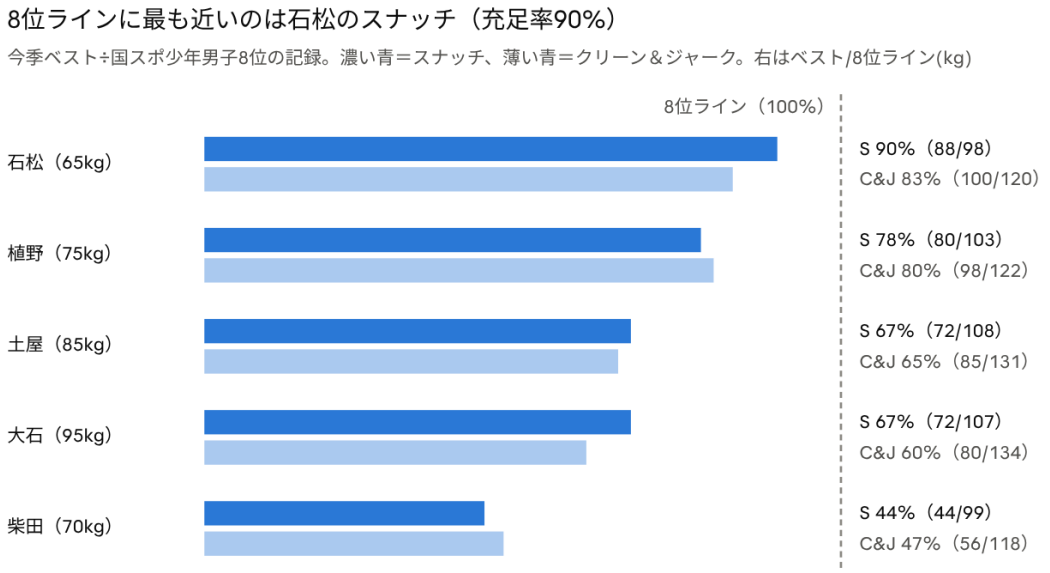
宮崎国スポに向けて

充足率が最も高いのは石松のスナッチ（約 90%）です。得点ライン（8 位）に届くには、スナッチであと約 10kg が必要です。植野がこれに続き、土屋・大石は 60%台です。

選考の仕組み（静岡県）

- 過去の国スポ各階級 8 位の記録を 5 年分平均して「想定 8 位入賞ライン」とし、その充足率の高い選手を選びます（成年の選考方式。ここでは少年にも同じ考え方を当てはめています）。
- 国スポはトータルに得点がなく種目ごとに得点が付くため、スナッチと C&J の充足率のうち高い方で選考します。
- 少年の選考対象大会は、県選手権・国スポ県予選会・東海ブロック大会・全国高校総体です。前年度の国スポ本大会出場者（石松・植野）はその記録も使えます。
- 全員、国スポ県予選会への出場（検量合格とスナッチ 1 本目の試技）が必須です。選考期日は東海ブロック大会最終日の 21 時です。

8 位ラインに対する充足率（参考）



8 位ライン：国スポ青森大会 少年男子の公式速報（旧階級）。植野・土屋のラインは前後の階級からの推定

8 位ラインは、青森国スポ（令和 8 年、10 月 12〜14 日）少年男子の各種目 8 位の記録です。青森は旧階級で行われたため、65kg 級は旧 65kg、「約」を付けた数字は前後の旧階級（71・79・88kg 級）からの推定です（70kg 級は旧 71kg、、95kg 級は旧 94kg を使用）。正式な選考に使う新階級の想定 8 位ラインができたら、差し替えます。

来年度までの道のり

最初の山は 1 月の東海選抜、最大の山は夏の全国高校総体と秋の宮崎国スポです。年度後半は、全国高校総体と国スポの選考大会が続けて行われます。

1. **令和 9 年 1 月 16・17 日 東海高校選抜大会**（三重県立亀山高校）：石松は全国高校選抜の推薦記録 197 に挑戦。申込締切は 12 月 17 日
2. **3 月 全国高校選抜大会**：推薦記録に届いた場合
3. **5・6 月ごろ 県高校総体**：全国高校総体の県予選。基準記録の突破を確実にする
4. **6 月ごろ 東海高校総体**：土屋・大石・柴田は基準突破が目標
5. **夏 全国高校総体**：国スポ少年の選考対象大会でもある
6. **夏 国スポ県予選会・東海ブロック大会**：県予選会への出場は全員必須。ブロック大会最終日に選考
7. **秋 宮崎国スポ**（第 81 回国民スポーツ大会）

2〜7 の時期は例年の日程からの目安です。正式な日程が出たら入れ替えます。短い間隔で大会が続くので、最大重量に挑む大会と、記録を残す大会をあらかじめ分けておくことが大切です。

選手別の目標と課題

選手	全国高校総体	宮崎国スポ	当面の課題
石松（65kg）	出場はほぼ確実。入賞を目指す	選考の筆頭候補。得点には S98・C&J120 が目安	風邪からの回復。東海選抜で推薦記録 197 に挑戦
植野（75kg）	基準 176 に対し 178 でぎりぎり	充足率約 80%で選考候補	腰痛の回復と、階級（75kg 級か 85kg 級か）の決定
土屋（85kg）	まず東海高校総体（基準 154、あと 2kg）	充足率を上げて選考対象に	スナッチの安定（72 の成功率）
大石（95kg）	まず東海高校総体（基準 160、あと 8kg）	充足率を上げて選考対象に	この 2 か月の伸び（+32kg）を続ける
柴田（70kg）	まず東海高校総体（基準 140、あと 40kg）	将来に向けた経験を積む	良いフォームを崩さずに重量を伸ばす

石松・植野・土屋・大石は来年度 3 年生で、高校最後の年になります。柴田は県内でただ一人の 1 年生で、令和 10 年度以降も静岡を支える選手です。

今後の取り組み

まずは体調の回復と東海選抜の準備、その後は大会ごとのピークづくりです。

東海選抜大会まで（申込締切 12 月 17 日）

- ☐ 植野の腰痛の回復を確かめ、試技の組み立てを決める（石松は風邪の回復を確認）
- ☐ 参加選手一覧表・派遣審判員連絡票・参加承諾書を提出し、参加料（1 名 3,000 円）を振り込む
- ☐ 引率と当日の監督（試技の申告を判断する人）を決め、宿泊を手配する
- ☐ 東海の特別ルール（試技 40 秒、連続試技 1 分 30 秒）を選手に伝える

来年度に向けて

- ☐ 各大会を「最大重量に挑む大会」と「記録を残す大会」に分けた年間計画をつくる
- ☐ 植野の階級を、体重と記録の推移を見て県高校総体までに決める
- ☐ 強化練習会で、土屋のスナッチ安定と大石の伸びを継続して指導する
- ☐ 柴田のフォームを映像で記録し、成長の比較材料にする
- ☐ 新階級の想定 8 位入賞ラインを仕上げ、少年の充足率を計算し直す
- ☐ 記録表のひな形（順位の範囲と同記録の扱い）を修正する

出典

- 第 80 回国民スポーツ大会 速報掲示板（日本ウエイトリフティング協会）：少年男子 65kg 級・71kg 級・79kg 級・88kg 級・94kg 級
- 令和 8 年度 新々階級の実施について（東海高校総体・インターハイ基準記録、全国高校選抜大会推薦記録）
- 令和 8 年度第 32 回東海高等学校ウエイトリフティング競技選抜大会 実施要項
- 県記録会（11/8）・新人大会（11/15）の記録表
- 静岡県ウエイトリフティング協会 国スポ選手選考の考え方（想定 8 位入賞ラインと充足率）