

ウエイトリフティング部



令和8年5月21日 集合写真をイラスト

初心者大歓迎!

全員未経験からのスタート

水戸工業高校ウエイトリフティング部は3年生4人、2年生6人、1年生4人で活動しています。ウエイトリフティング競技はスナッチ、クリーン&ジャークの2種目があり、その合計値で競い合います。全員が初心者からスタートし、「全国大会の表彰台」「優しい力持ち」を目指してトレーニングに励んでいます。

0.1秒の爆発

刹那の瞬間に全てを乗せて

ジャンプ競技であるウエイトリフティング競技。一瞬の爆発力で重力に逆らい、バーベルを一気に挙上します。全身を連動させ、足の力をダイレクトにバーベルに伝えるために、引き締まった、美しい身体を作っていきます。

活動実績：令和6年度 国民スポーツ大会 第3位

★3年連続インターハイ出場



令和6年 国民スポーツ大会 (佐賀県) 実際の写真

怪我をしないフォーム作り マンツーマンで指導します

「腰を痛めそう」というイメージを持たれる方も多かもしれません。結論から言えば、ウエイトリフティング競技だけ特別多いわけではありません。誤ったフォーム、練習方法が怪我を引き起こします。顧問と先輩が正しいフォームを一から指導します。



実際の練習風景をイラスト化

活動場所：水戸工業高校トレーニングセンター

活動時間：平日(月・火・木・金) 16:10~18:10

休日(土) 9:00~13:00

体重以上の物を挙げた時

世界が変わる快感を君と