

ID 1008394

1本・1kgを大切に  
念願の全国大会優勝



1大会でスナッチを行う様子 2コーチとジャークの練習をしている様子

こほり みほ 小堀 美穂さん プロフィール

宇都宮市役所職員。高校生の時にパワーリフティングを始め、大学生からウエイトリフティングを始める。仕事と両立しながら、練習に励んでいる。

日本ウエイトリフティング協会主催の第15回全日本女子選抜ウエイトリフティング選手権大会。本市職員の小堀美穂さんが見事優勝を手にしました。

ウエイトリフティングとは、重たいバーベルを持ちあげる競技で、体重ごとの階級制が設けられています。試合は、床に置いてあるバーベルを一息で頭上まで持ちあげ立ちあがる「スナッチ」と、1回目で肩の高さまで持ちあげ（クリーン）、2回目で肩から一気に頭上まであげる（ジャーク）2つの動作を入れる「クリーン&ジャーク」の2種目で戦います。それぞれ3回ずつ行われ、成功した一番重い記録を合計した重量で勝敗が決まります。

女子55kg級18人の頂点に立った小堀さんは、「全国大会で初めての優勝で感極まった。自分を信じて続けてよかったと思ったのと同じ時に、コーチの目の前で優勝することができ、恩返しができた」と笑顔で本大会を振り返ります。小堀さんは、スナッチ80kg、クリーン&ジャーク102kg、合計182kgで優勝しました。クリーン&ジャークは、自己ベストを更新し、6本すべてで成功を収めました。

試合中、1本・1kgを大切にすゝる小堀さん。「1本目を失敗すると、2・3本目は、重量を下げることはできないため、絶対に失敗はできない。また、1kgの差で勝負がつくため、悔しい思いをしないためにも常に全力で挑む」と戦い方を明かします。また、「1カ月かけて体重をコントロールする。野菜やタンパク質の多い食事を意識することで、体重を調整している」と話します。試合前には、おにぎりを食べてエネルギー補給をし、試合に挑みます。

床に置いてあるバーベルを直立姿勢まで引きあげる競技である「パワーリフティング」をやっていた小堀さんは、オリンピック正式競技に挑戦したいという思いからウエイトリフティングを始めました。練習は週に4回行い、懸垂や腹筋などで鍛え、日々フォーム作りに力を入れています。

今後の目標について「今大会で出した自己ベストを確実に出せる強い選手になりたい。さらにさまざまな大会に出場し、成績を伸ばしたい」と目を輝かせます。目標に向かい、バーベルを持ちあげ続ける姿に今後への期待が膨らみまゝす。



# みんなの広場



## 市民の声

市民の皆さんに聞いた「宇都宮の〇〇（魅力・お薦めスポットなど）」を紹介します。☎広報広聴課 ☎(632)2025

市民の皆さんに聞いた

### Q 宇都宮市の魅力は？

新幹線が通っているから  
東京通学がしやすい！  
Yさん(石井町・20代)

自然が多いからリフレッシュできる！  
Yさん(西原1丁目・30代)

健康診断の受診など健康づくりが無料でできる！  
匿名

子育ての補助が手厚い！  
子育てイベントが充実している！  
Mさん(宝木本町・30代)

ご意見を受け付けています

- **読者の声** ☎1023083  
広報うつのみやへの感想・ご意見をお寄せください。市☎の専用フォームから送ることができます。
- **宮だより** ☎1009657 ☎1034533  
市政への提言・意見をお寄せください。
- **市長へのメール・miyaユースポスト（若者からの意見箱）** 市☎の専用フォームから送ることができます。また、ご意見・ご提案の参考となる写真のファイルを添付することもできます。
- **ふれあい通信** 宛先 〒320-8540 宇都宮市長宛て。専用の封筒および投稿用紙を市役所・各地区市民センターなどに設置しています。
- **市長へのファクス** ☎(634)3555



▲読者の声



▲宮だより



▲miyaユースポスト

## 市民フォト

本市の魅力や日常の出来事を収めた1枚を紹介します。☎広報広聴課 ☎(632)2028



タイトル  
名前



祝！20歳！  
ミヤリー



卓球が楽しい！  
宇都 宮子



火災に気をつけよう  
ハッピー



宇都宮城址公園の桜  
宇都宮太郎



### 市民の皆さんの撮影した写真を募集します ☎1035537

- **応募方法** 市☎の応募フォームに必要事項を入力。
- **応募期限** 毎月1日。原則、翌月の広報うつのみやに掲載します。
- **その他**
- ▼応募は、年度に付き1人1回まで。
- ▼掲載月の指定は不可。応募枚数の都合により、応募翌月以降に掲載される場合もあります。
- ▼詳しくは、市☎をご覧ください。



※今月号を参考にご応募ください。