



# 三重とこわか国体

第76回国民体育大会 ときめいて人 かがやいて未来 2021



とこまるNEWS

# 第30回国民体育大会 「みえ大会」を振り返る



当時の  
西野公園体育館  
(亀山市体育館)



▲昭和50年10月に開催されたウエイトリフティング競技のポスターと競技の様子。



歓迎パレード!



46年前の昭和50(1975)年、初めて三重県で国体が開催されました。「たくましくあすをひらこう」のテーマのもと、30回という節目と経済不況の中にあつて、工夫と創意による原点国体を目指したと記録されています。

当時、亀山市では、国体を開催するために整備した西野公園体育館と亀山中学校体育館で、ウエイトリフティング競技会を開催しました。成年男子8階級のうち5階級で、また少年男子6階級のうち4階級で三重県選手が入賞し、天皇杯獲得を成し遂げました。

過去の写真から、国体開催に向け、民泊家庭でのおもてなしのための調理講習会や亀山駅周辺の歓迎装飾を行うなど、市民が一丸となって盛り上げる様子が見えます。

いよいよ、本年9月26日から軟式野球競技が、9月30日からウエイトリフティング競技が西野公園で開催されます。国体開催に向け、ぜひ、皆さんで盛り上げていきましょう。



▲亀山駅舎の装飾。駅前には救護所が設けられた。「湯茶接待所」と書かれた看板も見られる。



▶国体専用のバス停(池の側)。「ごころさんです がんばって」と手書きの文字が。



スポーツ豆知識

## ウエイトリフティングに必要な筋肉

ウエイトリフティングは、スピードとパワーが必要になる競技で、「速筋」と呼ばれる筋肉をいかに付けられるかがカギとなります。

「速筋」とは、白く見えることから「白筋」とも呼ばれる筋肉繊維のことで、大きな力を短時間で発揮することができ、瞬発力やパワーが必要な競技で活躍する筋肉です。瞬発力に関する筋力のピークは、男性が25歳頃、女性が15~18歳頃と言われています。ピークを過ぎる前にいかに体を作れるかが大事です。ウエイトリフティングでは、重量を上げる練習だけでなく、短距離走や垂直跳びなどで速筋を鍛える必要があります。



6月6日(日)開催予定のビリヤード競技は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により中止となりました。

問合せ

三重とこわか国体・三重とこわか大会亀山市実行委員会事務局  
(文化スポーツ課国体推進グループ内 ☎96-1225)

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/tokowaka/>

