

レスリングに見る減量と勝負観
weight control and attitudes toward winning in the world of wrestling
1 K O 3 B O 9 5 - 4 氏名 佐藤 吏
指導教員 主査 寒川恒夫 先生 副査 小野沢弘史 先生

(序章)

私は、早稲田大学スポーツ科学部スポーツ文化学科、スポーツ人類学、寒川ゼミの卒業研究論文のテーマをレスリングとした。レスリングは1対1の真剣勝負である。野球やサッカーなどのメジャー競技でもなく団体競技でもない。試合中は野球のようにサインが送られる訳でもなく相手から視線を外す事は出来ない。ただ、自分の今まで培ってきたモノを一人で頭と体を使い繰り出して行く。組み合い、相手を揺さぶり隙を作り出す。まさにシンプルかつ究極といえるのではないか。4歳のときにレスリングに出会った私は、その魅力に惹かれ、今日まで続けてきた。中学生までは、私の地元近くにある、父がコーチを務める道場で練習していた。この時から父が厳しかったのもあるが私が求めていたのは「勝つ」と言うことだけと言っても過言ではない。「勝つ」と言うことは容易ではない。1対1の真剣勝負である。相手も全精力を注ぎ倒そうとする訳である。これに勝つには、それよりも全精力を使わなければ勝つことは不可能に等しい。勝つ為には過程が必要である。勝つ為には体力・技術・栄養・コンディション・メンタル・環境が必要不可欠と推察する。

秋田市立秋田商業高等学に入学した時である。レスリングを引き続き競技する環境や良き先生にも巡り会えた。高校のレスリングは、中学までのものとは異質で、まず苦労したのが、試合前の減量であった。減量がマイナスにならず、より良いコンディションで試合に臨むにはどうすれば良いのか、ということが大きなテーマとなった。そして何より、試合で勝つにはトレーニング等で何が必要なのか、どのような気持ちで試合に臨むのか、ということも同時にレスリング道に志す者として、また格闘技・1対1の勝負をする者として大きなテーマである。「勝つ」までの過程は歴史と取れる。今後も、私にとって課題となってくるこれらの事柄を、大学4年間でどの程度まで知り得たのかということと、また、これまでのレスリング人生18年間の私自身を振り返っていき、この論文のテーマとして進めていきたい。

(本文)

対戦相手と1対1で勝敗を決めるレスリング競技。この競技力を向上させるため、つまり敵である相手よりいかに自分が強くなるかが試合において勝利を左右する。試合に臨むにあたり、最善の体作りやコンディショニング作りをする「方法」や「条件」は何かということになってくる。これらのテーマを日頃の練習目標とし、トレーニングすることが望まれるのであろう。トレー

ニングをしていく中で、筋力をより向上させる、そして試合前の体調管理を万全にすることが必要かつ重要である。試合に臨むために減量する場合、その減量の成功・失敗がレスリングには、かなり大きく影響してくる。そのため、勝つための減量を成功させるのには具体的にどのような方法が適しているか、ということが大きなテーマとして挙げ、スポーツ競技者にとって、練習の一貫と考えられる食事の面にも栄養学の側面から明らかにしていく。

減量法と栄養面、俊敏性などの科学的側面から見てきたがレスリングなどの対人競技には特に欠かせないのが「気持ち」である。これだけは科学では解き明かせない、たとえ解き明かしたとしても限界があると考ええる。しかしこの「気持ち」が勝負事には一番大切でありここが最も重要であると断言する。レスリングという競技はスピードだけあっても勝てない。パワーだけあっても勝てない。テクニックだけあっても勝てない。

偏った力では勝てないのである。全てにおいて優れていなければいけないのである。その上でこの「気持ち」である。私はこの4年間で気持ちが最も重要でありここで最終的の勝ち・負けが決まるのである。いくら調整が上手くいった所で勝てるという訳ではない。だが、調整はしっかり行わなければ勝てないのである。この葛藤がいつも試合前に起こるとする。もうこれが「気持ち」である。私はこの18年間レスリングという競技をしていての非科学的な面から探っていく。

(結章)

私は18年間レスリングという競技を続けてきた中で、この大学4年間で大きな節目の年である。来春からレスリングが主となり生活の一部から全てとなる。その中でこのようにレスリングという競技を色々な視点から卒業研究論文という最終課題で締めくくるに相応しい題材であると改めて確信した。この論文で学んだことを今後の残り少ないレスリング人生に生かしていきたいと考える。