

レスリングにおける筋の左右差とスポーツ傷害との関係

The Relationship between Athletic Injury and Muscle Balance in Wrestling

1K04A0041-8

近江 颯一

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 小野沢弘史先生

緒言

早稲田大学レスリング部で学生トレーナーとして活動し、スポーツ傷害の受傷から競技復帰までをみていくなかで、アスレティックリハビリテーション中・競技復帰後のトレーニングの際に筋力の左右差をどうするかという問題に幾度となく直面した。

レスリングという筋力の左右差があらわれやすい競技の特性上、筋力の左右さないが発生することは仕方のないことのように思える。これらがあったほうが良いのか、無いほうが良いのか。競技力を考えた時に実際問題として筋力の左右バランスが悪いと言われるような選手でも日本においてトップレベル、もしくは世界でも活躍しているような選手は少なくない。しかし、スポーツ傷害というモノを考えた時、筋力の左右差が要因となり起こっているような場合が少なくないように思う。

スポーツ傷害の受傷から競技復帰までの過程において、筋力の獲得を重視する点そして復帰の目安として患側と健側の差を考えることなどからも、やはりスポーツ傷害と筋力の左右差には関係性があるように思える。

これらのことについて実際に関係性・傾向があるのかを調査することでレスリングにおけるスポーツ傷害の予防・治療に役立てることができるのかと考えここに至ります。

目的

レスリングは左右差の発生しやすいスポーツであることからその競技特性として「構え」に着目し、右構え・左構えの選手における差の特徴、筋量との関係性・既往歴との関係性を見出すこと。

また、一般的に利き腕・脚の筋量が多い傾向がみられるが、「構え」との関係性はどうか。

その他にも、身体形態や競技歴・選手自身の主観的な筋の左右差に対する意識調査を行うこと。

総じてそれらの間にスポーツ傷害の受傷に対しなにか起因するものがあるのか、また相互に影響しあうなにかがあるのかを調査するため、最終的にスポーツ傷害に対する予防・治療過程でのプログラムに関して応用するために以下の調査を行う。

方法

早稲田大学レスリング部に属する17名の選手に対し客観的な筋の左右差を調査する為にInbody720による上肢(=右腕・左腕)・下肢(右脚・左脚)の筋量測定と上肢・下肢の周径囲測定を行った。

さらに、選手自身の主観的な筋力の左右差に対する意識調査の為にアンケート調査を行った。

結果と考察

Inbody720の測定では全体的に骨格筋量が標準値よりも格段に多かった。レスリング選手において筋肉が身体に及ぼす影響が多いといえる。

今回の測定でも利き腕の側の筋量・周径囲のほうの方が他方よりも多いという傾向は見られた。

構えに関しては、競技特性が影響しているようにみられ、右構えの選手においては、右上肢・左下肢で筋量・周径囲が多くみられ、左構えにおいては逆に左上肢・右下肢で筋量・周径囲が多くみられた。

これらは、レスリングの競技中は右構えの選手なら右上肢での筋力発揮・左下肢での筋力発揮をすることが他方に比べ多いことに起因していると考えた。

筋の左右差と既往歴に関しては、左右への偏りは傾向としてみられず、既往歴は全身かつ多岐にわたっていた。スポーツ傷害の原因を考えたとき、それが筋力不足・筋持久力不足など筋に関する要因はさまざまである。そのために一概に片方の筋力が弱いから、そちらのみ傷害を受傷するといったようなことは言えないと考える。

結論

レスリングにおける筋の左右差とスポーツ傷害の関係には、単なる筋力の差では、受傷のしやすさ・傾向を見出すことは難しかったが、競技特性から由来していると考えられるような筋量の左右差をみることはできた。

当初の私の頭には「筋の左右差→傷害の受傷」という流れしかなかった。しかし、レスリングにおいては「過去の受傷→筋の左右差の発生→傷害の受傷」というように、筋に左右差が発生する原因を追究することが優先されるように考えた。それをふまえ「構え」との問題に向かわなければならない。