

ちびっこレスリングにおける体重変動と競技力、取り組み度および心理指標との関連についての総合的研究

A study on the relationships among body weight changes, athletic performance, motivation and psychological parameters in children wrestling.

1K05A121

指導教員 主査 内田直先生

鈴木 七恵

副査 太田章先生

【序論】

現在国内では毎年7月下旬に行われる全国少年少女レスリング選手権大会に1000名を超える選手がエントリーしており、その競技者数は年々増加している。国内の小学生レスリング選手は約3500～4000名程度と推測される。現在の全日本チャンピオンは多くがジュニアレスリング出身者である。年々技術が向上し、もはやジュニアから始めなければトップレベルにはいることが難しいと考えられている。そのような現状で、日本レスリング界のレベルアップにもジュニアレスリングは不可欠になりつつある。

レスリング競技の特徴は、階級性を用いた競技であることだ。選手のコンディショニング管理のなかでも体重管理は特に重要な要素の一つである。そして、ジュニアの大会でも体重階級制を用いているため、シニアと同様ジュニア選手も自らの体重管理には敏感である。彼らは本来の体重より軽い階級や選手層の薄い階級にエントリーしたほうが勝ちやすいと考える選手が多く、選手層の厚い階級を避けるために階級を変更する選手も少なくはない。

【目的・動機】

本研究の目的はジュニアレスリング選手の約2年間に渡る体重の変動を観察し、その変化と心理状態、競技力との関連性を明らかにすることである。さらに将来的に、それらの関連性について客観的に解明した上で今後の指導に反映

させたいと考えている。

【方法】

ジュニアレスリングクラブの選手20名(男女各10名)を対象に調査を行った。2007年4月から2009年5月までの2年間の対象選手の体重の変化、2006年9月から2009年7月までの各選手の大会成績・指導者による取り組み度の評価を調査した。質問紙による心理検査は、2009年7月に高学年を対象に行った。測定項目は年度別の体重と身長とBMI、そして指導者による取り組み度の評価と競技パフォーマンスレベルの評価を行った。さらに高学年を対象に質問紙(DIPCA.3)を用いて心理的競技能力の調査を行った。

【結果】

男女の平均値共に、計測日から計測終了月の間に約1.3倍の体重の変化が見られた。成長における体重の変化率は、男女別・指導者による練習取り組み度の評価別・競技パフォーマンスレベル別で比較した結果、有意な差は見られなかった。練習前後における体重の変化率では、練習取り組み度の評価別・競技パフォーマンスレベル別の両者で高い群が低い群の数値より高い数値を示し有意差が見られた。また、質問紙による心理的競技能力の調査では、指導者による練習取り組み度の評価別・競技パフォーマンスレベル別の両者でほとんどの項目で高い群が低い群の数値を上回っており1%水準で有意な

差が認められた。

【考察】

本研究で対象となったチームでは、成長における体重の変化率の調査では、心配されていた減量や過度な節制・練習による体重の低下はみられなかった。指導者による練習取組度の評価が高い選手は、練習前後での体重の変化率でも高い数値を示しており、練習前後の体重の変化率は、選手の練習取組度を客観的に評価する指標になりうると考えられる。さらに、心理指標からは、競技パフォーマンスレベルの高い選手・指導者による練習取組度の高い選手がほとんどの項目で低い選手に比べ、高い数値を示していた。本研究の目的は、約2年間に渡る体重の変動を観察し、その変化と心理状態、競技力との関連性について客観的に解明した上で今後の指導に反映させることであった。今回得られた結果・考察を今後の選手育成に役立てられることが期待できる。