

## 格闘技における急速減量の実態とその本質

### Rapid weight loss in martial arts ~The essence of RWL~

1K06A184

指導教員 主査 樋口満先生

中村亜泰

副査 村岡功先生

急速減量は、体重階級制スポーツにおいて頻繁に行われている極めて特殊な減量法である。レスリングや柔道、ボクシングといった格闘技において、選手が階級によって定められた規定体重まで短期間で急激に体重を落とすことが報告されている。急速減量の最大の特徴は、体脂肪減少を目的として行われる減量とは異なり、減量後の体重を維持しないことである。選手は、計量後すみやかに多量の飲料・食事を摂取することで、減量前の体重に近い水準まで増量し、身体的に回復した状態で試合に臨む。選手が急速減量を行う背景には、少しでも体格的に有利な状態で戦いたいという心理がある。上述した格闘技では、体重の重さが直接的に勝敗に寄与する。体重の重い選手の方が競技的に有利なのだ。なるべく体重が近い選手同士が戦うよう階級制が導入されてはいるものの、それでも選手たちは少しでも対戦相手より有利に立つため、すなわち相手よりも重い体重で試合に臨むため、一時的に体重を落とし、階級によって定められた規定体重をクリアした後、すみやかに増量することで相手選手よりも体重の重い状態で試合に臨もうとする。実際は、多くの選手が同様の減量を経て試合に臨むので、体格的なアドバンテージは期待できない。しかし、逆に捉えれば、急速減量を実施せずに試合に臨むと対戦相手は自分よりも大きいということになり、不利を強いられる。急速減量を経て試合に臨む場合、選手の体重は規定体重を上回るが、減量を行わない場合、選手の体重は規定体重とほぼ同じ数値ということになり、体重差が生まれるというわ

けだ。しかし、急激に体重を落とすことによる危険性は、様々な研究において指摘されている。1997年には、アメリカで3名の大学レスリング選手が急速減量中に死亡する事故が起きた。急速減量が選手の身体に及ぼす悪影響が危惧される。しかし、死亡した3名の選手が実施した減量が一般に行われている急速減量とは逸脱したものであったこと、および科学的に急速減量を調査する際の評価法に疑問が残る研究が散見されることから、急速減量が一概に否定されるべきではない。それでも、NCAAは死者がでたことをうけ、急速減量を禁止する新たなルールを制定した。経緯を考慮すれば、いた仕方ないことといえる。しかし、急速減量は試合前の習慣として選手に強く根付いており、禁止された後も頻繁に行われている。やはり、急速減量を行わなければ、体格的に相手に劣ってしまうことが原因だろう。選手が抱える、競技において成功したい、すなわち少しでも下の階級で戦いたいという欲求は、急速減量が及ぼすであろう危険性への関心を超えている。急速減量は禁止されるほど危険な行為なのかについては他論に譲るが、少なくとも近い将来において急速減量がNCAAよりも大きい規模で禁止される可能性は低い。現実的な対策としては、計量後から試合前までの間に再計量制度を設けることで、選手の減量後の増量を抑制することが挙げられる。さらに、急速減量の本質を理解した上での、研究・調査が将来的に望まれる。