

# 大学レスリング選手におけるトレーニング中の水分補給の実態調査

## An Investigation into the actual liquid intake of university wrestlers

1K06A220

指導教員 主査 中村好男先生

藤元 洋平

副査 太田章先生

### 【序論】

日本のレスリング現場ではトレーニング中の水分補給は忌避されてきた。近年の日本の競技力向上や健康志向により、それらは緩和されつつある。しかし、レスリングにおいては現場の環境を考慮した上での水分補給は実施されていないのが現状である。レスリングは減量も含め、選手が最高のパフォーマンスを試合で発揮し、勝利するには、環境にあった科学的なコンディショニングが必要不可欠である。本研究の目的は大学レスリング選手の水分摂取の現状と、暑熱障害の危険性を調査することである。

### 【方法】

東京都にある A、B 大学でレスリング部に所属している競技歴は 4 年～ 18 年の選手（男性 28 名、女性 7 名、平均 22 歳）を対象にし、「トレーニング中の水分摂取の頻度および種類」「トレーニング中の水分摂取に関する意識」「体重減量について」「暑熱障害について」について質問紙調査を実施した。

### 【結果】

本研究において以下の結果が得られた。

対象者の約 9 割が何らかの水分を摂取している。種類は水が 46%、スポーツドリンクが 36%、お茶が 16%、その他が 2%であった。

対象者の 82%が「水分摂取は重要」と答えている。しかし、減量が多い選手は極端に水分

摂取量が少なかった。

対象者は平均 5.0 kg の減量を必要としている。1 回のトレーニングで減少する平均体重は約 1.8 kg であった。

対象者の約 6 割が暑熱障害を意識してトレーニングに臨んでいた。一方、暑熱障害に対しての講習は約 5 割が受講していた。

### 【考察】

本研究で得た結果から以下のことが考察できる。

暑熱障害を予防し、継続的に効率的な練習を行うためにも、選手個人が購入するのではなく、部として、スポーツドリンクを購入したり、日本レスリング協会がそのための資金援助をするべきである。部員全員が水分摂取できる環境を構築しなければならない。それが選手を守ることにもつながるはずである。

レスリング界に今まで存在していた「根性論」を完全に払拭し、指導者が栄養や暑熱障害に対する知識を身につけ、指導も行わなければならない。大学レスリング選手が今後、世界を相手にする際に遅れをとることになる。

長い期間をかけて体脂肪を落としながら減量を成功させるのが選手の試合でのパフォーマンスを考慮すると理想的であるが、大学レスリング選手は試合スケジュールが過密なため、実現は難しい。

毎日のトレーニングでの暑熱障害の危険性は認知しているが、暑熱障害に対する講習が少ないため、得た知識をレスリング現場に落とし

込むことができない原因となっていることが推測できる。

#### 【まとめ】

大学レスリング選手は暑熱障害を意識した水分摂取はほぼ行っていない結果であった。暑熱障害の危険性をもっと身近に感じるべきであり、トレーニング中の水分補給をよりよいものに見直すべきである。それが継続的なトレーニングが行える要因となり、勝利を掴む結果となるはずである。