

レスリングにおける減量時の内部感覚 Internal sense in wrestling when losing weight

1K06B204

指導教員 主査 寒川恒夫先生

松本 聖矢

副査 小野沢弘史先生

【序論】

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、寒川ゼミの卒業究論文のテーマをレスリングにおける減量時の内部感覚とした。6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、島原レスリングスクール練習していた。レスリングにおいて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、全精力を使わなければ勝つことは不可能に等しい。勝つためには体力・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。長崎県立島原工業高等学校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。それは大学に入ってからでも同じであった。この減量をという事柄を、大学4年間でどの程度まで知り得たのかということ、また、これまでのレスリング人生16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。

【第一章】

私にとってかけがえないレスリングとは何だったのか。レスリングの起源、ルールなどを解き明かした。私が専門に行っているフリース

スタイル、専門外のグレコローマンスタイルについても詳しく調べた。レスリングはたびたびルールが変更されるスポーツであるが、マイナースポーツとして一般の人になかなか受け入れられない理由の一つである。

【第二章】

日本のレスリングの歴史は1924年のパリ・オリンピックに参加した内藤克俊に起源を持つ。その後、1929年、早大柔道部が米国のワシントン大学へ遠征した際、レスリングと出会うことになる。日本人には未知なる格闘技に接して魅力に取りつかれた八田一朗が中心となって、1931年4月、早稲田大学にレスリング部を作った。

【第三章】

東京五輪で金メダル5個を取り、世界有数のレスリング王国の地位を築き上げた日本レスリング界。その裏には、八田一朗先輩の独特かつユニークな強化方法があった。それこそが、八田イズムである。

【第四章】

レスリング以外の他競技の減量を検証する。ウェイトリフティング、チアリーダーリング、ボクシングのそれぞれ三選手に焦点をあてる。減量をする場合、メンタル面を充実させることは負の感覚を減少させ、体への負担を減らすことにつながるようだ。

【第五章】

私自身の異なる減量体験を挙げる。大学二年生のJOCジュニアオリンピック杯における減量、もう一つは大学四年生の全日本学生選手権

における減量である。

【結論】

私は16年間レスリングという競技を続けてきたが、この大学4年間で競技を終える。その中でこのようにレスリングという競技、そして減量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12月に行われる天皇杯レスリング全日本選手権でいかしていきたい。