

# レスリングにおけるウエイトコントロール ～減量→計量→増量～

Weight control in wrestling ～losing weight→weigh-in→gain weight～

1K07A123-3

指導教員 主査 寒川恒夫先生

鈴木 啓仁

副査 友添秀則先生

## 【序論】

レスリングは相手を仰向けに組み伏せること(フォール)を目的とした格闘技である。シンプルな競技であるがゆえに奥が深く、フォールをとることは容易ではない。鍛え上げられた肉体と肉体がぶつかり合う試合は迫力があり、磨き抜かれた多彩な技も見ている者を惹きつける。

しかし選手が戦っているのはマットの上だけではない。レスリングに関わらず、柔道やボクシングなどの階級制競技の選手は試合前に過酷な減量に耐えねばならない。さらに計量後には元の体重近くまで戻すことが求められる。この試合前の急激なウエイトコントロールが勝敗を決めると言っても過言ではない。極限のウエイトコントロール後に、いかにしてベストコンディションで試合に臨むのか、ということは大きなテーマである。よってここでは試合前の己との戦いであるウエイトコントロールについて研究し、このテーマを解く一助としたい。

## 【第一章】

レスリングは、紀元前 776 年にアテネで始まった古代オリンピック 5 競技のうちの一つであり、その歴史は深い。第一章ではそのレスリングの起源やルールの変遷、決め技の種類について調べている。また、日本のレスリング史は 1924 年のパリ・オリンピックに参加した内藤克俊に起源をもつ。それから 1964 年の東京オリンピックで 5 個の金メダルを取るなど世界有数のレスリング王国となるまでの日本のレスリング界についても触れた。

## 【第二章】

レスリングを始めとした階級制競技には、どうして減量が必要なのかを解き明かした。極限までの減量をしてでも自分の本来の体重より下の階級で試合に臨むのは、骨格や身長、リーチの長さなどの身体的優位を得るためである。このため計量後にどれだけ元の体重に戻せるかということも重要なポイントになってくる。これらのことを含め、階級制の存在意義や前日に計量がある理由についても詳しく調べた。また、試合前に急激な体重の増

減をすることによって、精神を集中させ士気が高まっていくメカニズムについて考えた。

## 【第三章】

レスリング以外の他競技のウエイトコントロールについて検証した。レスリングと同様に階級制競技である柔道、ボクシング、ウエイトリフティングと、チアリーディングについてそれぞれ 4 選手に焦点を当てた。

## 【第四章】

無理なウエイトコントロールや過剰な練習メニューを防ぐために、第三者のサポートが大切であることを示した。元マラソン選手である高橋尚子を支えていた「チーム Q」や競泳選手の北島康介を支える「チーム北島」について調べ、科学的根拠に基づいたコンディショニングの方法やその在り方について学ぶ。階級制競技ではないがマラソン選手や競泳選手もぎりぎりまで体を絞っているため参考にした。

## 【第五章】

減量時のセルフエフィカシーについて考えた。減量はずらいものである。限界まで体をしぼっていくと最後の方には意識が朦朧とし、歩くことや睡眠さえもおぼつかなくなる。そんな極限状態の中でも試合に勝つという闘志を保ち続けるためには確固たる自信が必要になってくる。これは減量を成功させ最高のパフォーマンスを引き出すために欠かせないものである。

## 【結論】

レスリングの選手にとって減量はもはや競技の一部であり、試合に勝つために必要不可欠である。減量をするのとしないのとでは、試合での体格的有利、試合に臨むにあたっての気合の入り方が格段に違ってくる。さらに、過酷な減量時におけるメンタルの調節が、減量の成功、ひいては試合にベストコンディションで臨めるかどうかにかかっていると考えることができる。