

スポーツと減量の関わり

Relations of sports and losing weight

1K07A226-0

森山 伸俊

指導教員 主査 岡田 純一 先生 副査 太田 章 先生

〔研究の動機〕

体重階級制のスポーツにとっての減量は試合に出場するためだけでなく、競技力の向上を目的としても行われている。本来、競技選手の減量によるウェイトコントロールは試合運びを有利にするため、競技力の向上を目的としているが、不適切な減量によって競技力の向上が失敗に終わるだけでなく、減量を繰り返すことによって体重の増減を繰り返してしまうというウェイトサイクリングという現象によって自身の身体にも悪影響をもたらすことになりかねない。本研究では体重階級制競技の選手における急速減量やウェイトサイクリングによって身体にもたらされる影響あるいは、競技選手において最も効率よく安全である体重調整法について、多くの研究成果に基づいて検証することを目的とした。

〔文献考証〕

体重制限のある競技では、普段の日常生活から自己の体重を維持、管理する必要がある。その中で、一番注意しなくてはならない問題として挙げられるのが食物の多量摂取である。一般的には減量のための食事としては体重 1kg 当たりたんぱく質 2.0～2.5g、脂質 0.25g、糖質 3.5～4.0g 程度の脂肪が極端に少なく、たんぱく質を多く含む食物を摂取するのがよい。この場合、たんぱく質を十分に摂取することによって体重調整(減量)に伴って起こる活動性細胞の消耗や貧血といったものを防止することができる。その大きい特異物質的作用によって体温の低下を防ぎ体脂肪の利用を助長する。また、糖質が少なくなると栄養不足の状態となっているために通常時と同様の身体活動を行うことが困難となり、練習量が低下する恐れがある。減量によって食事制限を行うと、ビタミンやミネラルといった栄養素の不足状態になり生体の微妙な調節が困難になってくる。また、減量中の食事ではカルシウムの摂取量が不足することが多く、血液中および筋肉内のカルシウムの低下は筋収縮の異常や血液凝固を起こすことがある。さら

に、慢性的なカルシウム不足の状態が続くと骨塩量が低下し骨の軟弱化につながることもある。運動時には、運動強度、発汗による脱水に依存して血漿の浸透圧が上昇する。血漿浸透圧の上昇は体温調節反応としての皮膚血管拡張および発汗の始まるまでの体温を上昇させ、また皮膚血管反応を抑制する、その結果、脱水時には熱中症の危険性が増加するので減量において過度な発汗を伴わなければならない場合には十分注意する必要があるだろう。

〔急速減量およびウェイトサイクリングの危険性〕

急速減量や体重の増減を繰り返すことによって起こるウェイトサイクリングが身体に悪影響をもたらすので、日頃の生活から脂質や糖質など食物の多量摂取は控え、平常体重の増減を極力抑えることが必要である。

〔結論〕

体重階級制の競技において、選手は当該階級に出場するために減量をするだけではない。減量による競技パフォーマンスの向上を意図する場合もある。体重を落とす際には筋量や筋力を低下させず、体内の脂肪を減らして体脂肪率を低下させ体重を落としていくことが望ましい。また、減量時における身体への負担を考えると、筋力や体力の低下を防ぐトレーニングや食事制限をするのではなくその内容が非常に重要となってくる。減量の成否は栄養管理、体調管理を十分に理解することが必要であり、減量は自己判断のみで行わず、また短期間における無理な急速減量はすべきではないだろう。

試合が連続して行われるシーズンなどに繰り返し体重の増減を行うことによって起こるウェイトサイクリングに対しては、日常生活から節制を心がけることが必要である。したがって選手は自身の平常体重の増減を最小限に抑えるよう自己を管理する必要があるだろう。