

2010 年度 6 大学リーグ戦レスリング大会における減量の実態調査
Fact-finding of the weight loss in the wrestling meet at 6 university league match in 2010

1K07B130-3

指導教員 主査 村岡功先生

武富 隆

副査 太田章 先生

【緒言】

選手みんなが最初に行い、コンディションを左右するということは勝敗さえも左右しかねない減量活動について注目した。大学 3~4 年生は二月に 1 回のペースで試合が行われるのに比べて大学 1~2 年生では月に 1 回のペースで行われる。そのたびに減量活動をして出場階級にまで体重を落とさなければならぬ。そのため長期的な計画性のある減量が出来ないため短期的で無理に落とす手法が一般的とされている。ほとんどの選手が、減量の知識がほとんど無く危険な減量活動を行っているようである。今回の研究では、レスリング選手が実際に行っている減量とそのための知識や意識を調査したものである。本研究は、レスリング選手の試合前の練習・食事・減量・意識などを調査し、現状を知るものである。

【方法】

方法としてレスリング競技の一部リーグの上・中・下クラスの大学と 2 部リーグの上・中・下クラスの大学が集まる 6 大学のレスリング大会でアンケートを実施した。アンケートの対象者は平成 22 年 11 月 6 日に行われた 6 大学レスリング大会に出場した現在大学のレスリング部に所属している大学生男子 55kg 級=17 名 60kg 級=13 名 66kg 級=17 名 74kg 級=13 名 84kg 級=3 名 96kg 級=10 名 120kg 級=2 名女子 44kg 級=1 名 48kg 級=2 名 51kg 級=2 名 59kg 級=1 名 63kg 級=1 名 72kg 級=1 名である。調査内容は選手各自の実態・意識・知識・方法などの項目に分かれている。

【結果】

レスリング選手 83 名にアンケートを行ったところ今回のアンケートの回収率は 100%であった。減量に要する日数は平均 1 週間、最小 1 日、最大 30 日となった。減量を必要だと思っている選手は 63 名(75%)、減量を必要ではないと思っている選手は 20 名(24%)となった。レスリング競技者の多くが減量を必要なものだと考えている。その理由としては体の大きさが違っては力の差で勝負に不利という考えを持っている選手が多くいたことである。最高成績が高い選手のほとんどが減量をしている。

減量を試合に向けて行っている選手は 62 名(74%)、減量を試合に向けて行っていない選手は 21 名(25%)

であった。選手全員が減量活動を行っているわけではない。自分の体重より大きめの階級に出場しておりむしろ体重が足りないと言っている選手もいる。メンバーの構成があり大きめの階級に出場するためである。減量時にコンディションを崩した選手は 32 名(51%)、コンディションを崩した事のない選手は 48 名(30%)となり、体調を崩した人の症状は圧倒的に脱水症状が多かった。脱水症状は体重の 7%以上の減量者に多くみられる傾向がある。

【まとめ】

レスリング選手では、短期間での減量が普通に行われていた。急速減量は 1 週間以内で平均 4~5 キロの減量を行っていることが分かった。減量に関しての情報源が先輩後輩からの助言や自己流がとて多く、そのまま減量の知識(インターネットやセミナーまた雑誌・情報誌の情報)が少なく、昔から変わっていない事が分かった。選手が減量中にコンディションを崩した事のある選手がほとんどであり、脱水症状で体調を崩している人が多い事が分かった。減量行為は現在の日本では若い世代から多く行われている。幼少期の世代でも階級別にレスリングの大会が多く行われており、そのため現大学生のレスリング選手も競技歴がとて長い選手が増えてきている。幼少期の減量は発育の妨げとなってしまう為十二分に注意をはらわなければならない。今回の 6 大学のアンケートを行って、今現在の大学生における減量への意識・知識を深く知ることができた。しかしながら歴史の長いレスリングの伝統を守るためにも、これからは競技者に対してより深く自分の体のことを知り、こまめに体調の変化に気を配り、無理のない方法で減量を行わなければならない。そのためにも減量に関する情報の伝達を行わなければならないと実感した。そしてこれからも減量の研究を深めていくべきであろう。