

【序論】

私はこれまで中学生から大学4年までボクシングを競技してきた。国民体育大会では準優勝、インターハイ3位、全日本選手権ではベスト8という結果を残すことができた。ボクシングとはリング上で殴り合い、相手を倒したりすることで勝敗を決める厳しい格闘技である。両腕や両拳のみしか使えない格闘技はボクシングのみである。シンプルかつ奥深いこの競技はリング上での戦いが始まる前に、孤独かつ過酷な自分との闘いがある。それが減量だ。ボクシングに限らず、レスリングや柔道などの階級制競技の選手は試合前に過酷な減量に耐えなければならない。さらに試合前には体重を戻すという調整もあり、この試合前のウェイトコントロールが試合の勝敗を分けるといっても過言ではない。ボクシングと減量には密接な関係があり勝敗も左右する己との戦いを研究し、よりよい減量法はなにか考察する。

【第一章】

ボクシングは紀元前3000年から4000年前から競技として行われていたといわれており、そもそも拳で殴るという行為は人類が二足歩行を始めてから既に会得していた攻撃手段だと言われている。ボクシングの歴史はかなり深く、数ある格闘技のなかでも歴史があるのだ。第一章ではそのようなボクシングの起源や変遷などを調べた。また、日本におけるボクシングの歴史は1854年のペリー来航時による時からと言われており、当初は喧嘩だった殴り合いがボクシングに変貌していった様子を調べた。

【第二章】

ここではプロボクシングとアマチュアボクシングの違いや減量を行うには理解しておかなければならない階級についてまとめた。計量の行われるタイミングから階級まで異なるプロとアマ。まるで異なる競技のような双方を比較した。

【第三章】

ボクシングといえば減量苦を想像する人も少なくないはずである。では実際のボクサーはどのくらい減量しているのか。プロボク

サーからアマチュアボクシングでこれまで競技してきた私自身の減量までの減量の方法を論じた。また、現在活躍するボクサーや伝説に残るボクサーの減量や試合までの調整の方法などを研究した。また、減量によるリスクやメリット及びデメリットにも触れ、はたして減量は必要不可欠なことなのかを論じた。

【第四章】

ボクシング以外の他競技の減量について検証した。ボクシングと同様に階級制のおスポーツであるレスリングと柔道の選手に焦点を当て、ボクシングの減量法の比較やそれについて報告された先行研究の結果をまとめた。

また、計量後のよりよい食事や水分補給などをまとめ、リフィーディングの重要性を知ることによって、これまでボクシング界では重要視されてなかった計量後の過ごし方についてまとめた。

【結論】

この論文の統括として、減量の重要性や計量から試合までの過ごし方について述べている。やはり、ボクシングを競技するにあたって、減量は切っても切り離せない存在である。「対戦する相手よりも少しでも有利に立ちたい。」その気持ちがボクサーを過酷な減量へと導くのではないか。しかし、その気持ちが無理な減量を呼び、自らのコンディショニングを崩すのだ。よりよい減量をするためには自らに合った減量法を見つけ、計画的に実行し減量を行うことが大切だとわかった。また、計量後のリフィーディングも減量を行うのと同じくらい重要で、そのすべてがうまくいくことでベストコンディションで試合に臨むことができることが理解することができた。それを理解した上でプロ、アマチュアの両ボクシング界のために指導していかなければならない。