



### 「レスリングエリート選手は、ジュニア選手より腹筋と大腰筋が発達している！」

レスリング選手は、体幹の強さが要求される。しかし、一口に体幹の強さといっても体幹には、腹直筋、腹斜筋群、大腰筋、腰方形筋、脊柱起立筋と多くの筋が存在し、それぞれに役割が異なる。レスリング選手の競技レベルと体幹筋個々の発達度が分かるとレスリングにとってキーとなる筋が分かるかもしれない。

そこで、本研究では、日本代表選手20名をエリート、日本選手権出場者25名(エリート除く)をサブエリート、ジュニアのナショナルチームメンバー39名をジュニアとして、MRIにより体幹筋群の大きさを比較した。

その結果、体幹筋群全体の大きさは、ジュニアよりエリートで大きかったが、サブエリートとエリートでの違いはなかった。体幹各筋の大きさを比較すると、ジュニアよりエリートの腹直筋と大腰筋が大きかった。他の筋の大きさに関しては、統計的な違いはなかった。全体を通して、エリートとサブエリートの違いはなかった。本研究で違いの表れた筋は、腹直筋と大腰筋である。腹直筋の働きは、体幹の屈曲、大腰筋の働きは、体幹の屈曲+股関節の屈曲である。従って、レスリング選手にとって、身体全体を屈曲させる筋の発達は重要なようである。しかし、日本選手権に出場するレベルになると体幹筋の発達は一定レベルに達し、パフォーマンスとの違いは表れなかった。

### ワンポイント・アドバイス

本研究結果からスポーツ現場へ言えることは・・・

本研究では、腹直筋と大腰筋の発達に違いが表れた原因は明らかではない。そのため、例えばウエイトトレーニングにより、腹直筋と大腰筋を発達させた場合、レスリングにとって有効かは分からない。

しかし、本連載の NO.4 で報告したシニアトップ選手の腹筋筋持久力が優れるという点からも、体幹屈曲、股関節屈曲筋群の働きは、レスリング選手にとって特に重要なのであろう。

#### 出典・原著タイトル・著者

Kubo J, et. al. The development of trunk muscles in male wrestlers assessed by magnetic resonance imaging. J Strength Cond Res. 2007 Nov;21(4):1251-1254.