

# ジュニアレスラーの減量の実態報告

日本レスリング協会・スポーツ医科学委員会

## はじめに

日本レスリング協会は、ジュニア選手の一貫指導システムを立ち上げております。その中でも、ジュニア期からの減量は、長期的な視野で捉え、計画性のある、効果的で安全な減量方法を行う必要があります。現在の16歳から18歳の選手は、2008年の北京オリンピック時には21歳から23歳となり、日本の強化選手の中心的存在として活躍する人材であることから、選手・監督・家庭を含めたレスリング選手の減量に関する情報を共有することが大切です。

今回は、昨年度アンケートさせて頂いた結果をまとめ、「ジュニアレスリング選手の試合に向けた減量の実態」について報告させていただきます。今回のデータを自分自身と照らし合わせて、今後の参考にして頂ければと思います。

## 方法

### 1. 対象

平成15年4月26日～27日に行われたJOC杯ジュニアオリンピック選手権大会(横浜)の出場選手124名(男子101名、女子23名)を対象とした。

### 2. 方法

「2003年度JOC杯ジュニアオリンピック出場選手の減量に関するアンケート」の趣旨を説明し、承諾が得られた者が記述した。

## 結果

A. 本大会出場における減量実施状況は、減量した者が81%であり、減量しない者は19%であった(図1)。

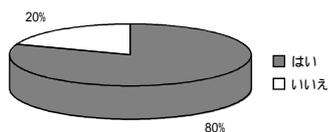


図1. 今大会に向けて減量しましたか

B. 本大会に向けた減量体重は、6kg(26%)、5kg(19%)、4kg(15%)の順で全体の6割を占めていた(図2)。

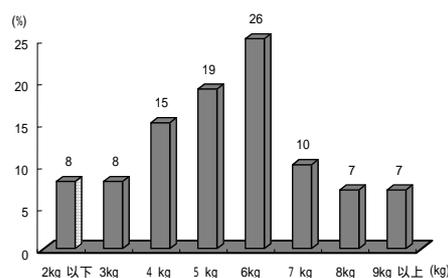


図2. 何kg体重を落としましたか

C. 本大会に向けた減量に要した期間は、7日間(18%)、5、4日間(16%)、10日間(14%)、2日間(11%)、14日以上(8%)の順であり、全体的に10日間以内で行う傾向が認められた(図3)。

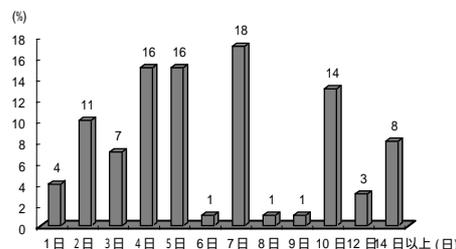


図3. 減量期間は何日間ですか

D. 減量方法に関しては、食事制限(81%)、飲水量を減らす(73%)、サウナスーツを利用する(63%)、トレーニング量を増やす(53%)、サプリメントを利用する(24%)、サウナを利用する(15%)であった(図7)。

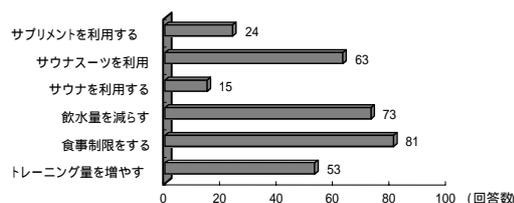


図7. 主にどのような減量方法をしましたか(複数選択)

E. 減量中、コンディションを崩した有無に関しては、はい (64%), いいえ (36%) であった (図8).

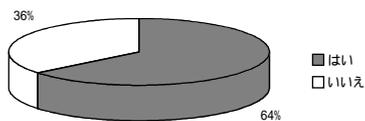


図8. 減量中、コンディションを崩したことはありますか

F. 選手の減量に関する意識において、減量を行う理由に関しては、試合で勝つため (53%), 出場階級が自分の体格に合っていた (43%), 監督・コーチのアドバイス (2%) であった (図9).

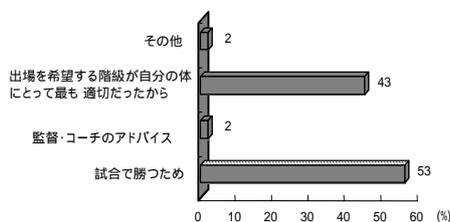


図9. なぜ、減量が必要だと思いますか

G. 減量方法の知識に関しては、自己流 (53%), 監督・コーチのアドバイス (38%), 雑誌や専門書 (6%) であった (図10).

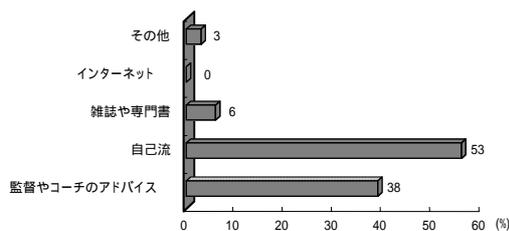


図10. 減量方法はどのようなところから学びましたか

H. 減量を初めて行った年齢に関しては、16 歳 (39%), 15 歳 (19%), 17 歳 (15%), 14 歳 (8%) 12 歳 (6%) の順であった (図11).

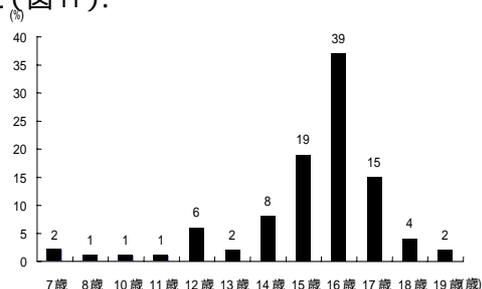


図11. あなたが初めて減量をした年齢は何歳ですか

I. 年間を通した減量回数に関しては、4回 (24%) 5回 (18%), 3回 (14%), 10回以上 (13%), 1回 (9%), 2回 (8%) の順であった (図12).

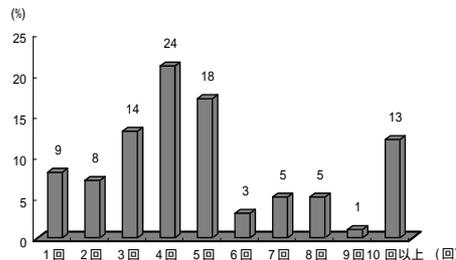


図12. 年間を通して何回減量をしますか

## まとめ

ジュニア期のレスリング選手において、試合に向けた減量は2週間以内で、約4~6kgの体重を落とす傾向が認められた。また、7kg以上の減量をする者も認められ、早期の段階から短期間で過度の減量をしていることが明らかとなりました。

## 体重管理は大丈夫？

### 自分のからだを知ること

- ・毎日体重チェックしましょう
- ・体脂肪率も定期的にチェックしましょう

### 食事はしっかり摂ること

- ・3食しっかり摂りましょう

### 過剰な減量は避けること

- ・極端な食事制限や水分制限は避けましょう
- ・短期間の減量はからだに負担がかかります