

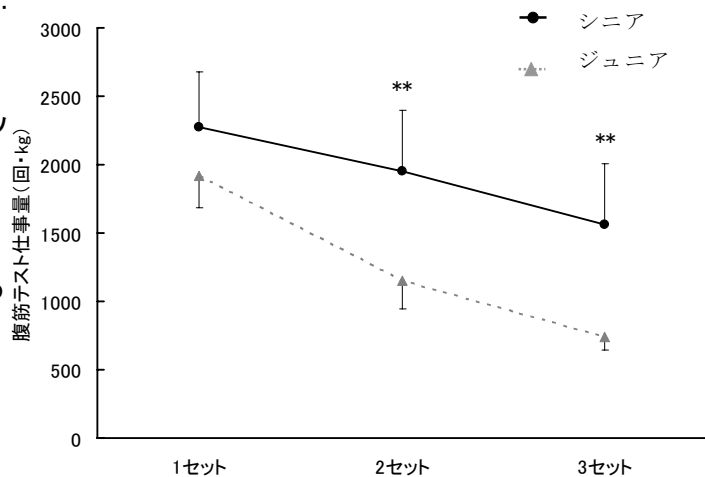


## 「男子レスリングのシニアトップ選手は、腹筋の筋持久力が特に優れる」

レスリングで好成績を収めるには、相手の動きをコントロールする高い筋力、さらに試合後半まで攻撃し続ける筋持久力及び全身持久力が必要である。本研究は、(財)日本レスリング協会により実施されている腹筋テストの結果と同時に測定された腹直筋筋厚をシニアとジュニア選手で比較した。対象は、男子ナショナルチームに所属する各階級シニアトップ選手10名、ジュニアトップ選手7名であった。腹筋テストは、傾斜角40度の腹筋台を用い、30秒間の全力腹筋テストを3セット実施した(休息30秒)。テストのやり方は、普段選手がトレーニングしている形体に近いものとして、足首は固定したが、身体の反動は許可した。テスト終了1分後に血中乳酸濃度を計測した。腹直筋筋厚は、超音波法により測定した。

身体の重さを考慮して算出した腹筋テスト仕事量は、1セット目で有意な差はないものの、2セット目、3セット目と有意にシニアの方が大きな値を示した。血中乳酸濃度は、シニアの方がジュニアより高い傾向にあった。腹直筋筋厚に有意な差はなかった。

以上のことから、シニア選手の体幹屈曲筋は、ジュニアよりも特に筋持久力に優れた筋に発達していることが明らかとなった。



## 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・・・  
レスリング選手の体幹屈曲筋をトレーニングする際、最大筋力を高めることも重要であるが、筋持久力もかなり重要であることが示された。  
従って、ウエイトトレーニングなどで最大筋力を高めることも必要だが、回数を多く限界まで追い込むような従来からよく行われている腹筋トレーニングも重要であると考えられる。もちろん、正しい姿勢で行うなどの注意は必要であるが・・・

### 出典・原著タイトル・著者

久保, 中嶋, 大石ら. 男子レスリングにおけるトップシニア及びジュニア選手の腹直筋筋厚と腹筋テストの比較. トレーニング科学. 2006, 第18巻, 第3号: 251-256.