



「レスリング選手における体幹筋（腹筋・背筋）の重要性！」

レスリング選手における体幹筋の重要性はこれまでも、このレスラーのためのスポーツ医・科学情報において腰痛との関連性、シニア選手の腹筋持久力能力が高いことやシニア選手の腹直筋と大腰筋の筋断面積が大きいことなどが報告されています。レスリング競技において、「しっかりとした構えを獲得する事」や「相手選手に構えを崩されないようにする事」などからも体幹筋の重要性は理解することができます。

今回は、大学レスリング選手と柔道選手における体幹筋断面積と体幹筋力の特徴の違いに関する研究を報告します。結果から言いますと、レスリング選手の腹直筋が柔道選手と比べて明らかに大きかったです。また、レスリング選手の体幹屈曲・伸展の筋力が柔道選手より明らかに強かったです。つまり、レスリング選手において体幹屈曲・伸展の動作の重要性が示されたこととなります。もちろん、体幹の屈曲・伸展の動作だけが重要ということではなく、体幹の屈曲・伸展の動作は回旋や側屈の動作よりもレスリング選手にとっては必要不可欠であるということです。

しかし、大学レスリング超一流選手と一流選手の体幹筋断面積と体幹筋力の比較では、明らかな違いはみられませんでした。レスリングの強さは体幹筋力だけで決定されるわけではなく、体幹筋力以外の身体的な要素、レスリングのうまさ（技術や戦術など）、さらには心理的な要素などの複合的な要素で決まります。つまり、体幹筋だけを鍛えれば鍛えるだけレスリングが強くなるというわけではありません。レスリングの競技レベルに応じなければなりません、それぞれのレベルで最低限必要な体幹筋力をつけなければ強いレスラーにはなれないかもしれません。

ワンポイント・アドバイス

今回はレスラーの体幹屈曲伸展筋の重要性を報告しました。マット上での練習で言えば、例えば打ち込みをする際にも、しっかりとした構えを維持したまま、お互いに打ち込みをしていくと徐々にレスラーに必要な体幹筋力はアップしていくでしょう。また、マット以外でも腹筋や背筋を鍛えることが必要かもしれません。さらに言えば、正しいフォームでのハイクリーンも有効でしょう。特に、初心者のレスラーや構えがしっかりとしないレスラーなどには腹筋や背筋などの体幹筋を徐々に鍛えていくことでレスリングのレベルアップにつながるでしょう。それでは、頑張ってください！

出典・原著タイトル・著者

Iwai K. et al. Sport-specific characteristics of trunk muscles in collegiate wrestlers and judokas. Journal of strength and conditioning research. 2008; 22(2): 350-358.

報告者（スポーツ医科学委員：岩井一師）