



「ジュニアレスラー階級別の筋力特性」

今回はジュニアレスラーの筋力特性の情報をお届けします。対象になったレスラーはジュニアのフリースタイル選手(平均年齢:19.8歳)であり、イラン国内で10位以内に入賞した70名(階級:50-120kg級)でありました。下の表は各階級での体脂肪率, 上体起こし, 腕立てふせ, 握力, ベンチプレス, スクワットの項目の平均値を示しています。また, 上体起こしなどの単位(回/分)では1分間に行った回数を表し, 握力などの単位(kg/体重)では握力の数値を体重で割った値を示しています。例えば, 体重70kgのレスラーの握力が56kgであれば, 0.8 kg/体重 ($56 \div 70 = 0.8$)ということになります。ちなみに, 握力の値は左右の大きい値です。(注)新体力テストのように左右の平均値ではありません。

階級	体脂肪率 (%)	上体起こし (回/分)	腕立てふせ (回/分)	握力 (kg/体重)	ベンチプレス (kg/体重)	スクワット (kg/体重)
50kg	7.4	67.2	69.3	1.07	1.47	1.80
55kg	9.4	68.4	70.4	0.92	1.40	1.90
60kg	9.8	68.6	68.0	0.95	1.60	1.90
66kg	9.5	64.7	69.6	0.95	1.50	1.80
74kg	9.9	71.4	67.0	0.88	1.42	1.50
84kg	10.1	60.9	64.9	0.85	1.40	1.60
96kg	11.4	65.6	67.6	0.83	1.20	1.70
120kg	20.1	53.5	54.2	0.69	1.30	1.40
全階級	10.6	66.5	66.9	0.89	1.40	1.70
(最少-最大)	(4.9-26.0)	(45-79)	(48-80)	(0.63-1.20)	(1.15-1.90)	(1.27-2.20)

ワンポイントアドバイス

各階級でそれぞれの項目に示した値より自分の値が低いからといって, 筋力が弱すぎるということではありません。また, 筋力の強さだけがレスリングの強さを決めるものではないと考えられています。選手みなさんが練習に励んでいるなかで, みなさんの筋力の状態がどの程度なのかを知り, 筋力トレーニングを積んでいく上で目標や目安のひとつとして, 参考になればと考えています。

出典・原著タイトル・著者

J Strength Cond Res. 2009 23(8):2339-2344. Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers. Mirzaei B, Curby DG, Rahmani-Nia F et al.