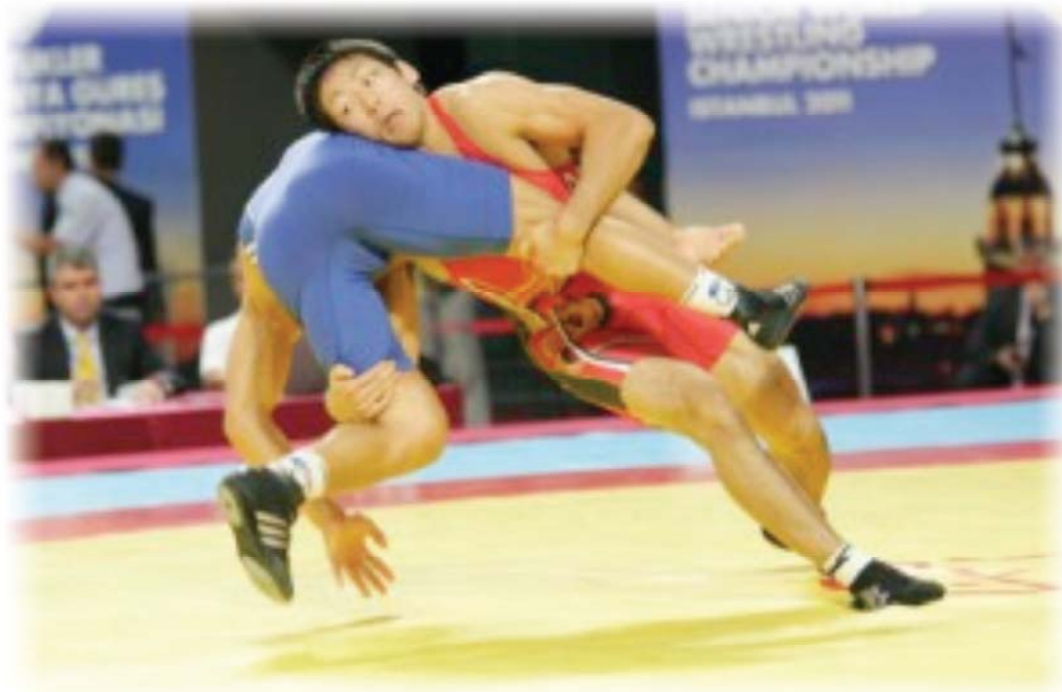


レスラーのためのスポーツ科学情報レター

i-Wrestling Letter



<はじめに>

ロンドンオリンピックを来年に迎え、レスリング競技者はその大きな目標に向かって日々激しいトレーニングを行っています。その中で、強化委員会が先頭に立ってトップレスラーの強化・育成を行っています。

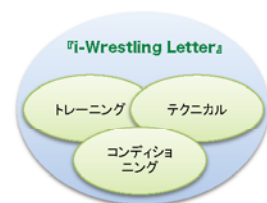
この度、レスリング協会スポーツ医科学員会と強化委員会（テクニカルグループ）では、現在行われているトレーニング、テクニカル、コンディショニング

の様々な情報を多くのレスリング競技者や指導者、保護者向けに加工し、発信する『*i-Wrestling Letter*』を発行します。強化現場で行われているレスリングの最新のスポーツ科学情報を共有し、『チームレスリング』として大きな目標に向かうための情報（インテリジェンス）ツールとしてご活用頂ければと思います。

内容

- ・ 『*i-Wrestling Letter*』について
- ・ スポーツ情報を活用する
- ・ テクニカル情報：両脚タックル
- ・ 世界のレスリング技術を知る：トップレスラーの両脚タックル
- ・ トレーニング情報：両脚タックルのためのトレーニング
- ・ スポーツサイエンス講座：動作の自動化
- ・ コンディショニング情報：ドーピングについて考える

○スポーツ情報を活用する



日本レスリング協会では、国立スポーツ科学センター（JISS）の協力を得て、これまで国が提唱した競技者育成プログラム（一貫した指導のためのプログラム）を推進するため、ナショナルトレーニングシステム（NTS）中央研修会（毎年3月に東京で開催）を毎年実施しています。その中では、強化委員会が高校2年生～3年生の時に習得してほしいと考える基本技術を、フリースタイル、グレコローマンスタイルに分けて指導し、レスラーに必要な知識を提供する目的で、「世界で戦うために」「スポーツ栄養学」「ウエイトトレーニングの基礎知識（実技を含む）」

「アンチ・ドーピング」について、JISSスタッフ、日本アンチ・ドーピング機構の協力を得て行っています。

さらに、文部科学省は、『チーム「ニッポン」マルチサポート事業』を通じて、スポーツ科学情報における多くの専門家がアスリートのスポーツ支援に関わる環境を整えてきています。

このような背景から、様々なスポーツ情報を統合し、発信する『i-Wrestling Letter』を強化委員会・テクニカルグループ、スポーツ医科学員会が協力して発行することになりました。是非、多くのレスリング情報を共有し、現場に活かして頂ければと考えています。

（テクニカルディレクター・久木留 毅）

佐藤満 男子強化委員会委員長



レスリング競技は心技体をバランスよく鍛えることが求められます。i-Wrestling Letterでは、レスリング技術やトレーニング、コンディショニングなど、すべてのレスリング競技者が最高のパフォーマンスを発揮するために必要な情報を様々な視点から提供していきます。今回は、レスリングの基本技術であるタックルにフォーカスしています。実際に試合の得点パターンを分析した報告では、タックルで獲得したポイントが全攻撃パターンの3割を占め、基本動作であると同時に、世界で戦うために非常に重要な技術です。また、技術解説の他にタックルに関連したトレーニング方法も紹介していきますので、何のためにこのトレーニングを行っているのか、いまどこを鍛えているのかを意識しながら日々の練習に励んでください。

テクニカル情報 両脚タックル



・テクニック解説

- ①タックルの蹴り脚(構えた際の後ろ脚)のステップバックを小さく行う
- ②手の位置は膝の裏を小指で引っかけるようにキャッチする
- ③一度蹴った蹴り脚は着地と同時にもう一度相手方向に蹴る
- ④耳を相手の脇腹に押し込む
- ⑤前に出ている脚の膝を外に開くようなイメージで、頭が出ている逆側の肩を落としながら相手を倒す

アテネオリンピック銅メダル・田南部コーチ



両脚タックルは、上体が浮き上がらないように、構えた姿勢のまま行うことが重要です。技術習得には正確な動作を反復する必要があります。特にタックルという技術はフリースタイルの基本動作であり、精度の高さが求められます。上記のポイントを意識して何度も反復練習を行いましょう。

世界のレスリング技術を知る トップレスラーの両脚タックル

○2010 世界選手権 フリースタイル66kgGARZON (CUB) VS GOGAEV (RUS)



○2010世界選手権 フリースタイル60kgKUDUKHOV (RUS) VS NADYRBE (KGZ)



トレーニング情報 タックルのためのトレーニング



(技術分析：テクニカルグループ、清水聖志人、藤山光太郎)

・テクニック解説

- ①蹴り脚を小さいステップで強くける
- ②送り脚が着地すると同時に相手方向に強くける
- ③前に出ている脚を相手方向に踏み込む
- ④首に力を入れ相手方向に押し込む
- ⑤初めの構えに戻る



アテネオリンピック銅メダル・井上コーチ

ここでは、タックル動作習得に必要なトレーニングについてご紹介します。テクニカル情報で紹介されている様なタックルを習得するためには、体幹部の筋力・下半身の筋力・首の筋力が必要です。ウェイトトレーニングやランニング等、マット上以外でのトレーニングにより、これらの筋力を養成することも重要ですが、プライオメトリックトレーニング(レスリングの動作に近い形のトレーニング)を行うことで筋力の向上を目指すことも必要です。

『動作の自動化』

今回のレターでは、両脚タックルのテクニカルやそのトレーニング方法について紹介しています。ナショナルコーチのアドバイスにもあるように、両脚タックルのポイントを意識して、反復練習をすることが大切です。実際に多くのレスラーは、日々の練習の中で、タックルの基本動作を打ち込みやウォーミングアップの中で行っています。なぜ、同じ動作を繰り返し行う反復練習は必要なのでしょう。今回は、トレーニングの原則の一つである「反復性の法則」について解説します。

ヒトの筋肉は脳の指令を受けて収縮します。このような筋肉は随意筋

(自分の意識の下で動かせる筋肉) といいます。すなわち、多くの筋肉を使うタックルでは、その精度を高めるためには、脳が筋肉に指令を出す経路を高めること、神経-筋機能の連携を効率良くすることがポイントになります。

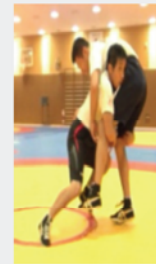
日々の練習で繰り返し行われる基本動作(反復練習)は、この神経と筋肉の連携を活性化させ、その結果、様々な状況下においても瞬時に反応できる“動作の自動化”を獲得できると考えられています。

(スポーツ医科学員会・相澤勝治)

<神経-筋機能>



指令



タックル動作



筋収縮

コンディショニング情報

○ドーピングについて考える

ドーピングとは競技能力を高めるために薬物などを使用することで、スポーツにおいて厳しく禁止されています。ドーピング検査で禁止物質が検出されれば、治療目的であっても制裁が課せられることもあり、ルールをよく理解しておくことが大切です。

なぜ、ドーピングは禁止されているのでしょうか？ ドーピングのいけない理由には表に示すように、フェアプレーの精神や健康へ害を及ぼす危険性があるなど、様々な理由で禁止されています。

自分のからだところを守るためにも、サプリメントや治療薬など、ドーピングに関して不安に思う場合には、スポーツドクターに相談しましょう。

ドーピングのいけない理由

- (1) スポーツの価値を損なう
- (2) フェアプレーの精神に反する
- (3) 競技者の健康を害する
- (4) 反社会的行為である



公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構 (JADA)

2001年、これまでの国内におけるアンチ・ドーピング活動のマネジメントを行う機関としてJADAが設立されました。JADAは、競技会ならびに競技会外検査の実施、及びドーピング防止に関する教育・啓発活動やドーピング防止活動に関わる情報の管理・収集・提供などについても積極的な活動を実施しています。



(問い合わせ先)

HP : http://www.playtruejapan.org/jada_access.php

〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1国立スポーツ科学センター内 TEL : 03-5963-8030 (代表)

編集・発行：財団法人 日本レスリング協会
(スポーツ医科学委員会、強化委員会・テクニカルグループ)

編集協力：チーム「ニッポン」マルチサポート事業、



※冊子の発行は、スリープ印刷株式会社を通じて実施しています。