

レスラーのためのスポーツ科学情報レター

i-Wrestling Letter



◎内容

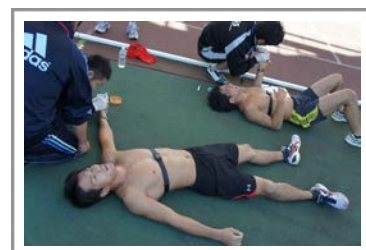
- ・ トピック： ナショナルチーム体力測定
- ・ テクニカル情報： 片脚タックル（ヘッドインサイド）
- ・ トレーニング情報： タックルのためのトレーニング
- ・ 世界のレスリング技術を知る： トップレスラーの片脚タックル
- ・ スポーツサイエンス講座： 動きを意識せよ！

◎トピック：ナショナルチーム体力測定

2011年10月29日、30日の2日間にかけて、男子全日本レスリングチーム体力測定がJISSの協力を得て行われました。選手は、**形態測定、腹筋テスト、ロープ登りテスト、300mインターミットテスト、生理学的指標（心拍数・血中乳酸値）**を測定し、自分の体力レベルを確認しました。

レスリングの競技特性上、基礎的体力をつけることは重要と考えられています。とくにハイパワーおよびミドルパワーの体力が必要と考えられており、体力をつけるということは、疲労困憊になるまでの時間を遅らせ、結果として対戦相手より有利に試合を展開できると考えられます。

ナショナルチームでは、このような体力測定を定期的に行ってきており、客観的指標を用いて自分の体力を評価することより、トレーニング効果の把握や今後のトレーニングに役立てられています。



テクニカル情報 片脚タックル（ヘッドインサイド）



（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 引手を内側から取り（右構えであれば左手、左構えであれば右手で）、構えた際の後ろ脚（蹴り脚）を小さく強くステップバックしてまっすぐに踏み込んでアタックする
- ② 内側の手は、足首に巻き付けるようなイメージで脚をキャッチする
- ③ 一度両膝がマットに着く際に、からだを外側に流れないようにする（※後ろに廻りこまない）
- ④ 額を相手の脇腹に押し込みながら、前に起き上がるように相手方向に脚を踏み込む
- ⑤⑥ 起き上ったら後ろ脚をけっってもう一度前に踏み込む
- ⑦ 相手が前方に逃げたら、タックルに入った逆の脚にも手を回す
- ⑧ 肩を相手の太もも裏に押し込んで、グラウンド技に移行する

アテネオリンピック銅メダル・井上コーチ



片脚タックルは、引手を取りに行くことで、相手の脚を前に引出し、そこに素早く体を運ぶことが重要です。タックルに入る際は、小さく強くマットを蹴り、相手の脚に最短距離で切り込むことを意識しましょう。また、脚をキャッチした後、後ろに廻り込むのではなく、横から相手を押し込み、相手のバランスを崩すことがポイントとなります。

このタックルは、日本人選手が伝統的に得意としてきたタックルです。2011年の世界選手権においても日本人選手の多くが、ヘッドインサイドの片脚タックルでポイントを獲得しました。上記のポイントを意識して何度も反復練習を行い、精度の高い片脚タックルを身につけましょう。

トレーニング情報 タックルのためのトレーニング



・テクニック解説

- ① ひざ裏でクラッチを組み、タックルを切られた状態をつくる
- ② 受け手側は取られている脚をマットに滑らせる様なイメージで腰を落とし、ディフェンスの体勢をとる
- ③ 背中を丸めない様、背中中の筋力を使って相手の脚を引き付ける
- ④ 脚を引き付けると同時に外側の脚を立て、相手方向に向かってマットを蹴りこむ
- ⑤ 相手の脚を胸まで引き付けたら、ゆっくりと元の位置（①）まで戻す
- ⑥ ①～⑤の動作を3回繰り返す、3回目に右手を逆の脚に持ち替え、右肩を落とすようにして相手を倒す



アテネオリンピック銅メダル・田南部コーチ

タックルでポイントを取る為には、体幹の力が必要です。ウェイトトレーニング等でこれらの力をつけることは重要ですが、このトレーニングの様にレスリングの技術に近い形で体幹の力を養うことも重要です。補強トレーニングやウォーミングアップとして普段の練習に取り入れてみましょう。

また、このトレーニングは、受け手側もタックルのディフェンスの際のトレーニングも兼ねています。受け手の場合は、タックルに入られた際、どのようなバランスで防御したらよいか意識しながらトレーニングを行きましょう。

世界のレスリング技術を知る トップレスラーの片脚タックル

2011年 世界選手権 フリースタイル55kg Kyong-Il (PRK) VS Hassan (IRI)



スポーツサイエンス講座 『動きを意識せよ！』

今回のスポーツ科学情報レターでは、レスリング動作（動き）を意識して行うことの大切さをテーマにします。トレーニングの原則のひとつに「意識性」というものがあります。簡単にいえば、トレーニングの意義をよく理解し、目的をもって積極的におこなうということになります。このレターでもレスリングに関する基礎的な技術（テクニカル）や筋力トレーニング、さらには世界のレスリング技術がたくさん紹介されています。レターで紹介されている技術のポイントを意識しながら、日々の練習を行いましょう。

意識的に練習をする場合には、ふたつの大切なことがあげられます。

- 1) 練習する前に、自分の頭の中でどのように技をかけるか意識する（フィードフォワード）。
- 2) 実際に練習の中で実施した技を確認する（フィードバック）。

自分のイメージと実際に実施した技術の視覚的・感覚的な違いを想像力（イマジネーション）を働かせ、自分のイメージに近づけるように再度イメージします（フィードフォワード）。このサイクルにより技術の上達が効率よくできることが期待できます。特に新しく取り入れる技術やなかなか上手に出来ない技術の練習にはこのような「意識性」を多角的に取り入れることで集中力を持った良い練習につながるのではないかと考えます。



(スポーツ医科学委員・岩井一師)