

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：ナショナルチームにおける映像活用
- ・テクニカル情報：片脚タックル（ヘッドアウトサイド）
- ・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（ヘッドアウトサイド）
- ・スポーツサイエンス講座：レスリングブック2012の活用

◎トピック：ナショナルチームにおける映像活用

現在、日本レスリング協会強化委員会テクニカルグループでは、映像を用いた科学サポートを実施しています。映像活用の目的は、大きく2つあります。1つめは、自らの映像を確認することでトレーニングや戦術に活用すること(自己認知)。もう1つは、対戦相手等の映像を確認することで自らの戦術戦略に活用することです(他者認知)。



また、藤山・清水(2011)の研究によると、映像をコーチと一緒に確認している者は、競技成績が高いことが明らかにされています。右写真は、オリンピックトライアル大陸予選において、代表選手、コーチ、テクニカルスタッフが映像を用いてミーティングを行っている様子です。現在は、IT技術の進歩に伴い、様々な映像が入手できるので、映像を積極的に活用して、自らの競技力向上に役立てる事をお勧めします。

(レスリング競技におけるVTRの利用に関する一考察. 藤山光太郎, 清水聖志人, 大隈祥弘, 和田貴広, 嘉戸洋, 佐藤満. 専修大学体育研究紀要)

テクニカル情報 片脚タックル(ヘッドアウトサイド)



・テクニック解説

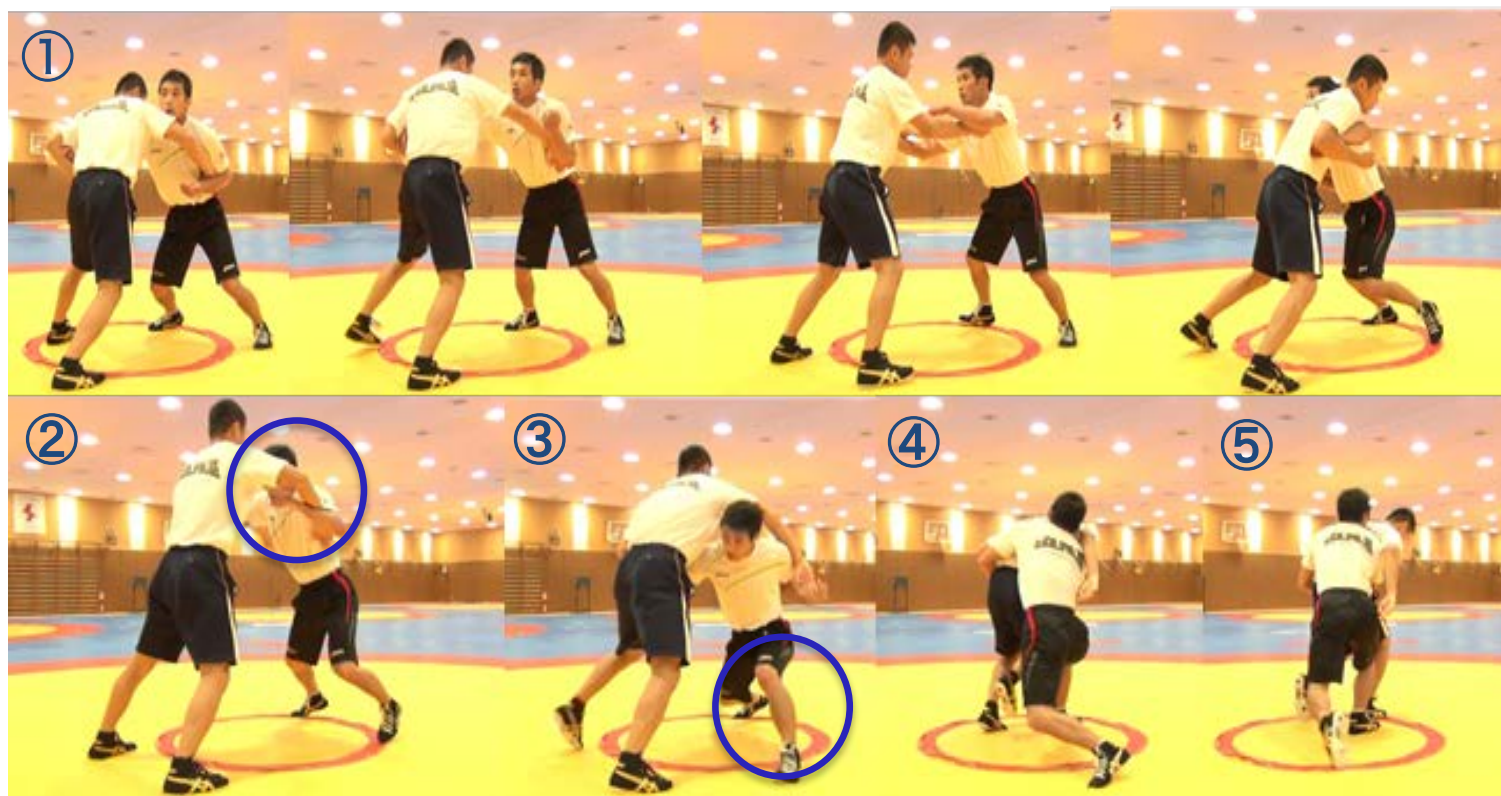
- ①引手(右構えであれば左手、左構えであれば右手)をしっかり取ると同時に、蹴り脚で小さく強くマットを蹴り、相手の懐に飛び込む
- ②引手と逆の手で相手の脚を捕えに行く
- ③手は、膝裏の位置を捕える(注意：この際、相手の脚を引っ張り込まない)
- ④送り脚でマットを蹴りながら、耳を相手の脇腹に押し込む
- ⑤⑥前に出ている脚を相手方向に踏み込みながら、頭が出ている逆側の肩を落としながら相手を倒す
- ⑦頭が出ている逆側の手は、膝裏に引っかけたまま倒す
- ⑧胸の位置を落として、グラウンド技に移行しやすい形をつくる

アテネオリンピック銅メダル・田南部コーチ



ヘッドアウトサイドの片脚タックルは、右構え対右構え、左構え対左構え、いわゆる相四つ状態になる相手と対戦する際によく使う技です。両脚タックルやヘッドインサイドの片脚タックルと比較し、近い脚を取りに行くため、入りやすいタックルですが一度止まってしまうとポイント獲得につながらないケースがあります。片方の脚を捕えてから手を持ち替えてテイクダウンするまで、動作を止めることなく行うことがポイントです。タックルに入ってから手を持ち替えてポイントにつなげるまでの動作を素早く行う練習を反復しましょう。また、相手を引き付けるのではなく、自分の身体を常に運んでいくことが重要です。

トレーニング情報 タックルのためのトレーニング



・トレーニング解説

- ① 差しあいを行う
- ② 差した腕を引くと同時に腕を返す(相手の脇を開ける)
- ③ 脇が空いたところに自分の頭を出す (注意: この際、頭が下がった様態にならない様にする)
- ④ 頭が出ると同時に外側の脚でマットを蹴り、相手方向にプレッシャーをかける
- ⑤ 相手がバランスを崩したら、素早くバックを取る

アテネオリンピック銅メダル・井上コーチ



差しあいのトレーニングは、レスリング競技における基本的なトレーニングです。筋力を向上させるだけではなく、自分の重心位置、バランスのかけ方を理解するという観点からも非常に効率的なトレーニングと言えます。差し合いを行う際は、常に自分のバランスを保つことを心掛けましょう。

このトレーニングに加えて、相手の体重が乗ったところに攻撃を仕掛ける動作を行いましょう。相手の重心が自分にかかった時に、その力を利用してタックルに入り、相手方向に踏み込むイメージで行うことがポイントです。タックルに入った後、相手方向に踏み込むという点は、全てのタックルに共通する動作なので、このトレーニングを行うことで、その感覚を身に付けることに役立ててください。

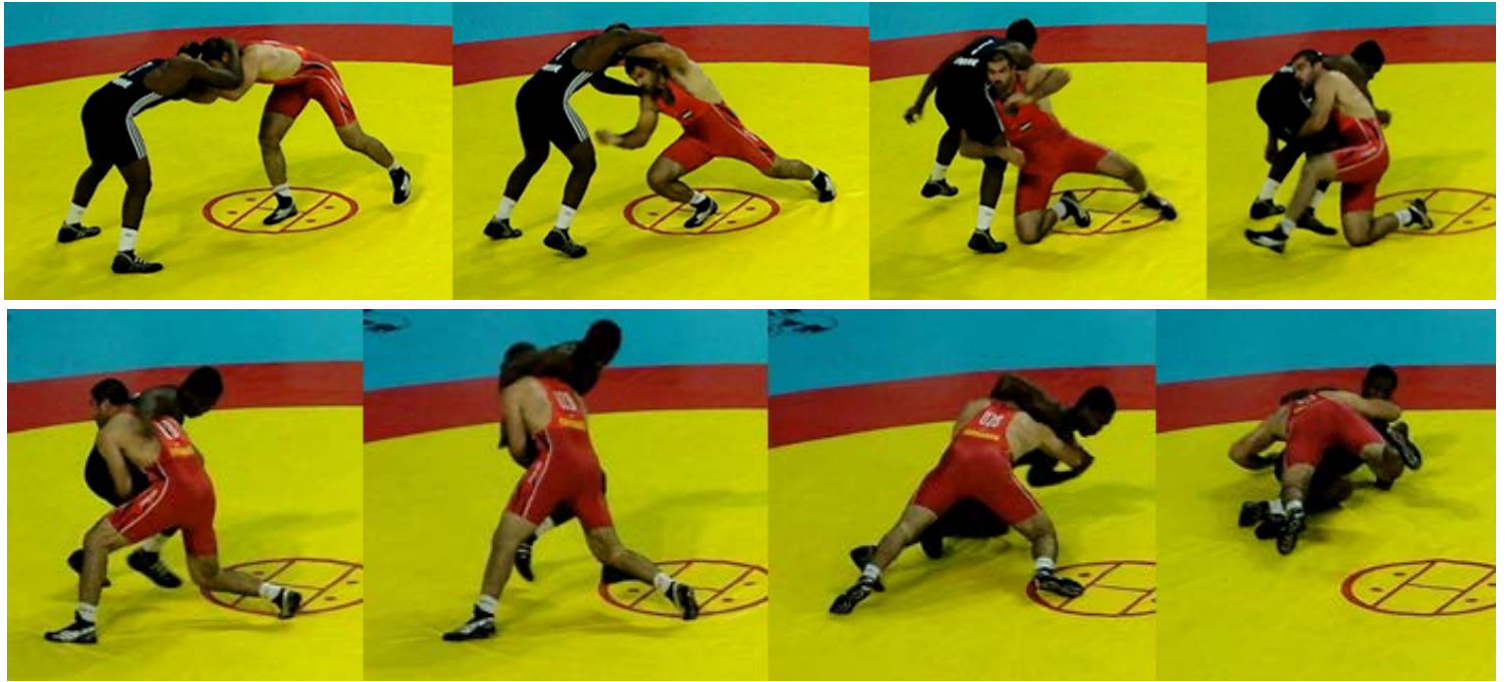
◎情報共有：海外のレスリングスポーツ医科学情報

『i-Wrestling Letter』では、レスリングのスポーツ科学情報を発信しています。ここでは、海外のレスリングに関するスポーツ医学情報を発信している『**INWR: International Network of Wrestling Researchers**』(<http://inwr-wrestling.com/>)を紹介します。本サイトは、レスリングに関する、トレーニング、心理、栄養、医学等の様々な視点から情報を発信しています。

今後、i-Wrestling Letterにおいても、海外のレスリング科学情報の成果を発信していく予定です。

世界のレスリング技術を知る トップレスラーのハイクラッチ

2011 世界選手権 フリースタイル96kg KURBANOV(UZB) vs BARRIE(SLE)



スポーツサイエンス講座 『レスリングブック2012の活用』

日本レスリング協会スポーツ医科学委員会では、ジュニアレスラー向けにスポーツ医科学情報を加工したレスリングブックを作成し、全国の主要大会にて参加選手に配布しています。トレーニングやコンディショニングに関するスポーツ医科学情報を活用することは競技パフォーマンスを高める上で重要と考えられます。本年度に発行した『レスリングブック2012』は、ジュニア期のトレーニングの紹介や、トップレスラーのタックル動作を画像データを交えながら解説しています。また、レスリングを通して自分の将来を考える（アスリートのキャリア設計）についても、トップレスラーの事例を紹介して解説しています。レスリングブックを活用し、日々のトレーニングに役立てて頂ければと思います。

4 ジュニア期に楽しみながらできるトレーニング
楽しみながらトレーニングをしよう！

レスリング競技では、各体が重要な高強度のトレーニングを組み合わせて総合的に体力を高めることが大切です。また、トレーニング方法は、負荷、強度、回数、時間など、そのトレーニングの目的に応じてトレーニング内容を考える必要があります。

ここで、トレーニングと聞けば、みなさんは「バーベルなどのトレーニング器具や機材を使用することを思い浮かべる」ことが多いと思います。対人競技であるレスリングでは、用具や機材を使わずに自分の身体やパートナーの身体を武器としてさまざまなトレーニングを仲間と楽しく行うことができます。とくに、ジュニア期のトレーニングにおいて、「楽しみながら」トレーニングすることは、レスリング生活を送るうえで、とても大切なことです。

今回は、レスリングのマット上で行える「腰懸しゃんけん」と「脚懸しゃんけん」のトレーニングを紹介します。ここでは、ルールを厳格に守る必要は少ないです。必ずしも自分たちで考えたり練習したりして、楽しみながら行ってみよう。

腰懸しゃんけん

1. 両足を肩幅より広く開いてしゃんけんする。
2. 両手を頭の真横でしゃんけんする。
3. 両膝をしゃんけんした状態でしゃんけんする。

脚懸しゃんけん

1. 片足を肩幅より広く開いてしゃんけんする。
2. 両手を頭の真横でしゃんけんする。
3. 両膝をしゃんけんした状態でしゃんけんする。

5 トップレスラーのタックル動作を学ぶ
ポイントを確認して練習しよう

レスリング競技の基本であり、最も重要な動作である「タックル」です。男女を問わず、日本人トップレスラーの多くがタックルを攻撃の要として使っています。試合でポイントを獲得した技術者の統計によると、タックルによって獲得したポイントが総ポイントを超えることが多くなっています。

ここでは、2011年世界選手権のチャンピオンである、小原日登美選手と吉田伊予選手に自身のタックル動作を使って効率的なタックル動作の解説をしていただきます。

両選手が解説しているポイントを確認して、普段の練習に取り組みましょう。

ポイント1 姿勢姿勢を確認

ポイント2 ステップバックせずに踏み込む

女子48kg級世界チャンピオン 小原 日登美選手

「タックルを行う際には、土踏ましが上がりやすいように、構えた姿勢のまま行うことが重要です。また、タックルの瞬間「後ろ脚」のステップを小さくすることを心がけて練習しましょう」

5 自分の将来を考える
アスリートのキャリア設計

「ジュニアのためのレスリングブック」を読んでいるみなさんは、レスリングの競技者として高い競技力を持つことに目標を掲げているのではないでしょうか。競技者として成功することは、競技者として成功することによって実現されること以上に重要なことについて考えたことはあるでしょうか。「アスリートとしての目標」と「人生の目標」とは似てはいるようすが異なります。アスリートとしての目標は短期・中期の目標であり、人生の目標は、より長期的な目標になるでしょう。みなさんが、競技者として成功した後も生涯を通じて社会の形となることは、競技者として成功すること以上に重要なことについて考えたことはあるでしょうか。「アスリートとしての目標」と「人生の目標」とは似てはいるようすが異なります。アスリートとしての目標は短期・中期の目標であり、人生の目標は、より長期的な目標になるでしょう。みなさんが、競技者として成功した後も生涯を通じて社会の形となることは、競技者として成功すること以上に重要なことについて考えたことはあるでしょうか。

アスリートのキャリア設計

アスリートとしての競技生活にはいくつかのステップがあります。高校や大学への進学といったキャリア設計を含むべきの目標設定に合わせたステップを明確にすることが重要です。

「自分の将来を考える」

滝元 龍一 選手 (ALSOK 総合警備隊) 北京オリンピックメダリスト

「私はアスリートとしてオリンピックでメダルを獲得する目標を掲げ、大学でトレーニング科学を学びました。高校から大学へ進学する際、将来の目標は、メダリストやスポーツマンとして活躍することです。大学で学んでいることで将来的に役に立てることを目指しています。また、私は将来、指導者を目指しているため、選手として活躍しながら指導者としての経験を積み重ねています。将来は指導者としての経験が役に立つと考えています」