



「米国高校生レスラーの減量の実態は？」

レスリング競技は、試合前に計量があるため、比較的短期間に減量を行う選手がみられます。しかし、成長期段階である高校生レスラーが減量を行う際には、自分の体重に見合った範囲内で減量を行う必要があります。

今回紹介する研究は、米国の高校生レスラーの減量の実態を調査した報告です。米国ミシガン州の高校生レスラー2532名を対象に、減量方法や減量の程度に関する実態調査を行いました。その結果、減量はシーズン中、平均6パウンド(約2.7kg)減量していました。また50%の選手が5パウンド(約2.2kg)以上の減量、27%の選手が10パウンド(約4.5kg)の減量をしていました。減量方法に関しては、72%もの選手が危険な減量方法をしていました。主な方法としては、トレーニング量の増大、ラバースーツ、道場の高温化、食事制限などを併用していました。さらに数名の選手は、利尿剤、ダイエットピル、下剤などを用いて減量していました。また、レスリング選手の減量で問題として考えられている自己誘発嘔吐も行っている選手が認められました。短期間で減量しているレスラーほど、減量を開始する年齢が早い傾向も認められました。

以上の結果より、米国ミシガン州の高校生レスラーは、短期間で過剰な減量をしている傾向がありました。特に、短期的な減量は、主に脱水や絶食などを併用していることが明らかとなりました。また、これらの減量の実態は競技レベルの違いは認められなかったことから、高校生レスラー全体にみられる傾向であると考えられています。

ワンポイント・アドバイス

成長期にあるレスラーは、日頃からの体重管理が特に重要となります。今回の結果より、国外のレスラーでも過度な減量をしていることが明らかとなりました。

短期間の減量はコンディションを崩す要因となり、せっかく練習しても試合で十分に力を発揮できないことがあります。このためにも、①日頃から自分の体重測定を行うこと、②食事をしっかり3食とること、③短期間の減量を避けることに心がけましょう。

出典・原著タイトル・著者

Kiningham RB, et al. Weight loss methods of high school wrestlers. Med Sci Sports Exerc. 2001 Mar;33(5):810-3.

報告者(スポーツ医科学委員:相澤勝治)