

体重階級制競技における減量についての考察

全国高等学校体育連盟空手道専門部指導部委員会 医科学専門委員
医師 医学博士

南 昌秀

体重階級制の競技に減量は不可欠である。減量方法として、①摂取カロリーの制限（減食、絶食）②脱水法（厚着練習、厚着ランニング、入浴・サウナおよびサウナスーツ、水分摂取制限）③薬物（下剤、浣腸）が挙げられる。

一般的に身体に無理なく減量を行う場合には、体脂肪の減少を考えなくてはならない。体脂肪を 1kg 減少させるには 7200kcal を消費する必要がある、食事のコントロールと運動・トレーニングを併用し、**10日間**から**2週間**かけて実施する必要がある¹⁾。

レスリング、ボクシング、および柔道の減量は筋力、集中力のほか、全身持久力および筋持久力の低下を可能な限り抑えることに焦点を合わせる。そのためには一気に体重を落とすことを避け、減量日数を長めに取る。1週間から**10日間**かけ、徐々に体重を落とし、減量に体を慣らしていく必要がある。**体重の約5%までの減量**は身体への負荷が少なく、筋力への影響も少なく、体が軽くなっただけ敏捷性および呼吸・循環機能に良い結果をもたらすとの報告もある²⁾。

短期的な急速減量は、飲食制限、および厚着やサウナ等での脱水のために脱水症や筋痙攣などの障害を招くとともに、パフォーマンスの発揮においても悪影響を及ぼすことが問題となっている。また、身体のだるさ、脱力感、疲労感などの主観的体調の低下を訴えるものも多いと報告されている¹⁾。

脱水症には、①減量時の水分摂取不足や、サウナやスウェットスーツによる過度な発汗、絶食などによって起こる水欠乏性脱水症、②下剤や利尿剤の服用によるナトリウム喪失を主体とした塩分欠乏性脱水症、③前2者が併存した混合性脱水症がある³⁾。

レスリングは、柔道と比較して短期的な急速減量が多いとの報告⁴⁾されている。計量日が試合前日（レスリング）、試合当日（柔道）であるかが影響している可能性がある。両競技とも減量は10日以内で行う傾向が認められた。減量方法は食事制限、飲水量を減らす、サウナスーツを利用する、トレーニング量を増やす、サウナを利用するが順に多かった。

急速減量でよく用いられるのはサウナである。サウナの利用方法が以下のように紹介²⁾されている。「1回の入浴時間を10～20分とし、それを数回反復させる。サウナでの反復浴では体重の3～4%の減量が可能であり、全身持久力は低下するものの、筋力と反応時間の変化は少なく、敏捷性と瞬発力は上昇しているとの報告がある。したがって、まずサウナ入浴による発汗で2～3%までおとし、それ以後は減食と厚着練習・厚着ランニングを入れ、さらに必要に応じてサウナ浴を利用して、体重の3～4%ぐらいの減量にとどめるべき

であろう。」もちろん、脱水症には十分注意しなくてはならない。

日本レスリング協会は、ジュニア期に急速減量の危険性や減量時のコンディションについてスポーツ医科学の観点から情報を提供している。「コンディションブック 2007」「トレーニングガイドブック 2008」「こころとからだのケアブック 2009」を作成し、ジュニア主要大会出場選手に配布し、減量やトレーニングに関するスポーツ医科学情報の教育啓発活動を行っており、参考にすべきである⁵⁾。

なお、女性においては、過度な減量は女性特有の性機能の1つである月経機能を障害し、無月経を引き起こす⁶⁾ため、保護の観点からも過度な減量を行ってはならない。

最後に、**利尿剤**（フロセミド：商品名ラシックス）は、世界ドーピング防止機構（World Anti-Doping Agency：WADA）の指定する**使用禁止薬物**であり、使用してはならないことを強調しておく⁷⁾。（2017年6月8日）

参考文献

- 1)久木留毅、相澤勝治、中嶋耕平など、全日本レスリング選手権大会出場選手における減量の実態、日本臨床スポーツ医学会誌 2006 年第 14 巻 3 号
- 2) 堀居昭「減量法」、スポーツ医学 Q&A (2)、黒田善雄・中嶋寛之編、金原出版 1993 年 1 版
- 3)「減量障害」、スポーツ可否・許可基準ガイドブック、村山正博・河野一郎編、南江堂 1995 年第 1 版
- 4) 相澤勝治、久木留毅、寺田照子など、体重階級制競技におけるジュニア選手の減量の実態、日本臨床スポーツ医学会誌 2007 第 15 巻 1 号
- 5) 相澤勝治、久木留毅、青山晴子など、ジュニアレスラーにおけるスポーツ医科学情報を活用した減量時コンディションの改善効果、日本臨床スポーツ医学会誌 2013 第 21 巻 1 号)
- 6)「減量障害」、スポーツ可否・許可基準ガイドブック、村山正博・河野一郎編、南江堂 1995 年第 1 版
- 7) 南昌秀「基礎からわかるアンチ・ドーピング」、JKFan7 月号 2016 年第 14 巻 7 号