

重量拳選手調査報告(第6報)

体重減量について

財団法人 日本体育協会
東京オリンピック選手強化対策本部
スポーツ科学研究委員会

重量拳選手調査報告(第6報)

体重減量について

ウェイトリフティングトレーニングドクター

小 野 三 嗣

I 緒 言

体重制限が規定されているスポーツに出場する、我が日本の選手が、従来主として行ってきた減量方法、及び減量によって生ずる身体への影響などについては、昭和34年3月に日本体育協会より発行された、体重減量調査報告に詳細に記述されているが、今回は、第17回国民体育大会に出

場した、重量拳オリンピック候補の一般選手並に高校選手、及び他の国体選手147名について、減量の実態、身心への影響、競技記録との相関等について調査、その資料を収集整理、若干の知見を得たので、こゝに取りまとめて報告することとした。

II 調査方法

調査には、第1表の様式の調査票を、国体出場各県の監督に1括交付して、試合開始前日に、各人毎に記入させ、各県毎に取りまとめて回収させ

るという方法によった。

調査対象は、第17回国体出場、全重量選手218名である。

III 結果及び考察

調査票を交付した枚数は218枚、回収出来たのは151枚、そのうち記載不備のため除外したものが4枚、であったので、実際の資料整理の対象となったものは147枚、67.5%に相当した。

体重階級別の減量をしたものと、しないものとの割合は第2表にあげたが軽量級ほど減量したものの割合が多い。

体重減量の程度と、重量拳記録との相互関係については、第3表及び第1図に取りまとめた。ライトヘビー級以上出場者は、減量を行ったものが

極く少数であったので、これを除外し、ミドル級以下のものの分について、整理してみた。

結果は第3表に示す如く、減量を行わなかったA群は、該当人員53名、平均常時体重61.20kg、であったが、これまでに各自が示した、3種目記録合計の最高値の平均と、今回の国体に於て示された記録の平均との差の、従前最高記録平均値に対する百分率を、最高記録不充足率とした場合、A群は-2.05%であった。

これに対してB群は、2.0kg以下の減量を行っ

たものについて集計したものであるが、平均常時体重は58.85kg、減量は1.62kg、従って減量率は2.75%であったが、この場合の最高記録不充足率は-2.75%であった。

同様に体重減量率5.01%のC群の最高記録不充足率は-4.04%、体重減量率8.37%のD群のそれは、-6.39%と悪化しているのであって、これらの相互関係は第1図に示す如く、最高記録不充足率の増大の割合は、体重減少率の増加の割合よりも甚しいことを示して居り、体重減量は出来るだけ少量にとどめて置くことが有利であることを証明している。

また、今回の大会の記録が、自己のそれまでの最高記録と同一であったか、またはそれを更に、更新したものの人員数の、しからざるものとの合計人員数に対する割合を、好記録者の率とした場合、減量度との関係をみたのが第4表、第2図であるが、減量しないものが41.5%、と最高の値を示し、平均2.75%体重減量群では33.3%、5.01%減量の群は18.2%と逐次減少し、8.37%減量では20名中1名(5%)に過ぎない結果となる。しかも、その相互関係は、27.5%以内の減量では、それほど著明な影響は蒙らないのに、5%以上では著しく低下していることがわかる。このように、好記録発現率からみても、5%以上の減量は極めて不利であることを示している。

減量方法の調査項目は、昭和34年に発表された、日本体育協会の項目をそのまま用いた。結果は、第3図に示す如く、4kg未満減量者では減食法によるものが圧倒的に多く、他の方法の合計数より多い。これに反して4kg以上減量者、第1位を占める減食法と、第2位のドライアウト、第3位の入浴による落汗法との間の差は少く、この群では前者と異り、これらの方法の2~3の方法を併用する傾向が著明である。

両群の合計について調査してみると、減食法61入浴法29、ドライアウト28、絶食法16、練習時厚着による落汗法10、練習量の増加によるもの7、特殊入浴法4、睡眠時間短縮1、下剤の服用1、となって居り、これを前回の調査と比較したものが第5表である。

表によって明かな如く、今回調査と前回調査との著しい差は、減食法、入浴法、ドライアウト法の、最も多用される方法の合計は、前回は全方法の58.3%に過ぎないのに、今回は75.2%に達して居り、減量法が規格化される傾向を示していることを示す。またハードトレーニングにより減量させることを試みるものが全くなかったこと、練習量増加並びに練習時厚着により減量をはかるものが半減したことも、誠に興味ある問題であって、トレーニング或いは練習と、減量とを切り離して行う傾向が出て来たものと考えられる。

減量開始の時期は今回調査の分は、第4図に取りまとめた、減量が4kg未満のもの殆んど大部分(93%)の者は、試合日5日前以降になってからである。4kg以上の減量を行うものでも、3日前乃至10日前の間より着手し始めるものが多い。

(76%)平均日数で比較しても、前回は8.2日前からで、今回の分は5.9日前であり、いづれにせよ、比較的短時日のうちに減量の目的を達成しようとする傾向が、あらわれているようである。

体重減量の程度に伴って、異常感発現の度合が異なるであろうことは想像に難くない処であるが、前回の調査ではこの点の検討がなされていなかったもので、今回の調査資料に基き解折したものを第6表に取りまとめた。

それによると、2kg未満の減量の場合は、異常感を訴えるものは27%に過ぎないが、2.0kg以上4.0kg未満の減量では、58%の異常を訴えるも

のが現われ、4.0kg以上～6.0kg未満の群では69%となり、6.0kg以上では100%となっている。

言いかえれば6.0kg以上の減量では、誰でも何等かの異常を感じるが、5kg前後の減量では、何等の異常も自覚しないものが31%もあるという半面、1kg前後の減量でも異常を感じないものが27%もあるということであって、減量に対して堪えられる能力には、相当の個人差があるであろうことが着取出来るのであって、心理的な影響も無視出来ない問題と考えられる。

Ⅳ 摘 要

オリンピック候補全選手を含む、岡山国体出場重量挙げ選手の中147名につき、体重減量に関する調査を行い、大要次の如き結果を得た。なお、一部比較可能なものについて、昭和34年、日本体育協会が重量挙げ選手について行った減量調査報告と比較検討を加えた。

1) 被験選手147名中、減量を行ったものは70名、減量しなかったものは77名であった。

2) ミドル級以下の選手について調査した範囲内では、減量程度と競技記録との間には明かな相関があり、減量程度によって分類した各群毎の平均値についてみれば、従前の各自の最高記録に最も近い成績を示したのは、減量しなかった群であり、減量度が増すに従って、記録の低下が著しかった。

また、最高記録とタイ記録または更新した者の数の比較でも、減量度が少ないものほど好成績を示し、減量度が増加するに従い、不成績者が増加していることを示す。

異常感の具体的な内容及び頻度については第7表に取りまとめたが、これは前回調査のものと大差なく、特記すべき所見が少いが、下肢、腰など㊦脱力異常感に集中してきたように見受けられる。

これらの異常感に対する処置としては、対策を講じたもの22名に対して、何等の対策を講じなかったものは48名であり、後者の方が圧倒的に多い。

対策の具体的方法については、第8表にあげたが、薬物を使用するものが圧倒的に多かった。

3) 選手が最も多く利用する減量法としては、減食法、入浴落汗法、ドライアウトなどがあげられるが、前回に比較し、トレーニングと結び付いた減量法は敬遠されるすう勢にある。

4) 減量開始時期は前回よりも、試合日に近づき、減量4kg未満では、前5日以内、4kg以上は、前10日以内が殆んどであり、平均は5.9日に過ぎず、前回(8.2日)より著しく短縮されている。

5) 体重減量6.0kg以上では、全員異常感を持つが、5.0kg前後の減量では、全く異常を感じなかったものが31%もあり、また2.0kg未満の減量でも、27%の者が異常を訴えて居り、個人差が甚しい。

6) 異常感は下肢及び下肢帯附近の主訴が多いが、これに対して何の対策も施さないものの方が圧倒的に多く、処置するものの大半は、栄養剂的薬物に頼るものが多い。

重量拳選手調査報告(第6報)

附 表

附 図

小 野 三 嗣

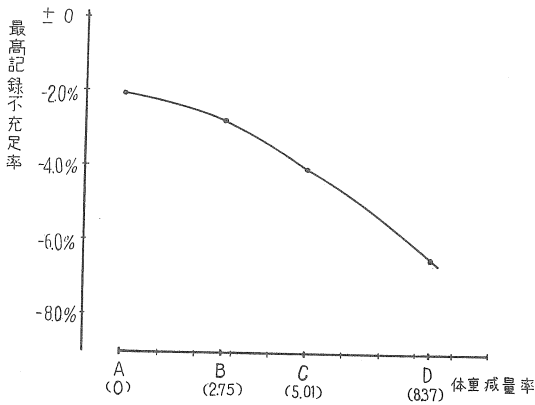
第 1 表

減 量 調 査 票																													
氏 名		年 令	才	県 別	出 場 級 別		経 験 年 数																						
従 来 の 最高記録	P. ()Kg,	S. ()Kg,	J. ()Kg		常時 体重																								
<p>A) 今回の国体に出場するために減量したかしないか 1. 減量した 2. 減量しない</p>																													
<p>B) A) の処で減量したと答えた人は次の項目について該当するところに○をつけるか所要事項を書き入れて下さい 1) 減量した量()Kg 2) 減量を意識的に開始した時期()月()日より 3) その方法(該当項目全部につけて下さい)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1. 練習量の増加</td> <td style="width: 50%;">2. ハード・トレーニング</td> </tr> <tr> <td>3. 練習時厚着による落汗法</td> <td>4. 入浴による落汗法</td> </tr> <tr> <td>5. 特製衣類による落汗法</td> <td>6. 蒸風呂などの特殊入浴法</td> </tr> <tr> <td>7. 絶食法</td> <td>8. 減食法</td> </tr> <tr> <td>9. ドライ, アウト(飲料水禁止)</td> <td>10. 睡眠時間短縮</td> </tr> <tr> <td>11. 下剤薬の服用</td> <td>12. 特殊薬物(使用薬品名) ()</td> </tr> <tr> <td colspan="2">13. その他(簡単に具体的な方法を略記して下さい) ()</td> </tr> </table> <p>4) 減量に伴う身体的変化(具体的に気がついた事をかいて下さい)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>1.</td></tr> <tr><td>2.</td></tr> <tr><td>3.</td></tr> <tr><td>4.</td></tr> <tr><td>5.</td></tr> </table> <p>5) 以上のような症状に対して何か具体的に対策を立てたか, その対策を具体的に書いて下さい(たとえば薬をつかつたらその薬の名)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>1.</td></tr> <tr><td>2.</td></tr> <tr><td>3.</td></tr> </table>								1. 練習量の増加	2. ハード・トレーニング	3. 練習時厚着による落汗法	4. 入浴による落汗法	5. 特製衣類による落汗法	6. 蒸風呂などの特殊入浴法	7. 絶食法	8. 減食法	9. ドライ, アウト(飲料水禁止)	10. 睡眠時間短縮	11. 下剤薬の服用	12. 特殊薬物(使用薬品名) ()	13. その他(簡単に具体的な方法を略記して下さい) ()		1.	2.	3.	4.	5.	1.	2.	3.
1. 練習量の増加	2. ハード・トレーニング																												
3. 練習時厚着による落汗法	4. 入浴による落汗法																												
5. 特製衣類による落汗法	6. 蒸風呂などの特殊入浴法																												
7. 絶食法	8. 減食法																												
9. ドライ, アウト(飲料水禁止)	10. 睡眠時間短縮																												
11. 下剤薬の服用	12. 特殊薬物(使用薬品名) ()																												
13. その他(簡単に具体的な方法を略記して下さい) ()																													
1.																													
2.																													
3.																													
4.																													
5.																													
1.																													
2.																													
3.																													

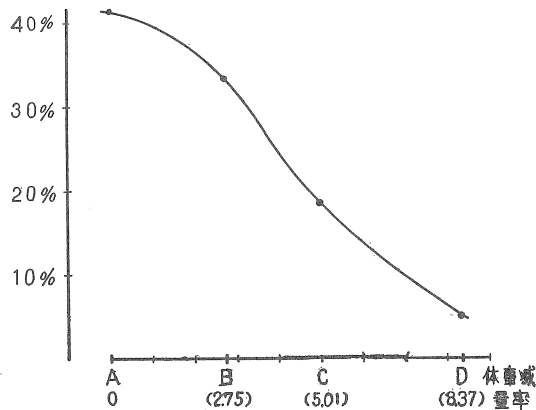
第2表 体重級別減量者数

事項級	回答総数	減量せず	減量者	減量者の率
フライ	23	3	20	87.0%
バンタム	24	5	19	79.2
フェザー	24	5	19	79.2
ライト	27	19	8	29.6
ミドル	24	22	2	8.3
ライトヘビー	17	15	2	11.8
ミドルヘビー	7	7	0	0
ヘビー	1	1	0	0
計	147	77	70	47.6

第1図 体重減量率—最高記録不充足率



第2図 体重減量度—好記録者 (ミドル級以下)



第3表 体重減量度と記録 (ミドル級以下)

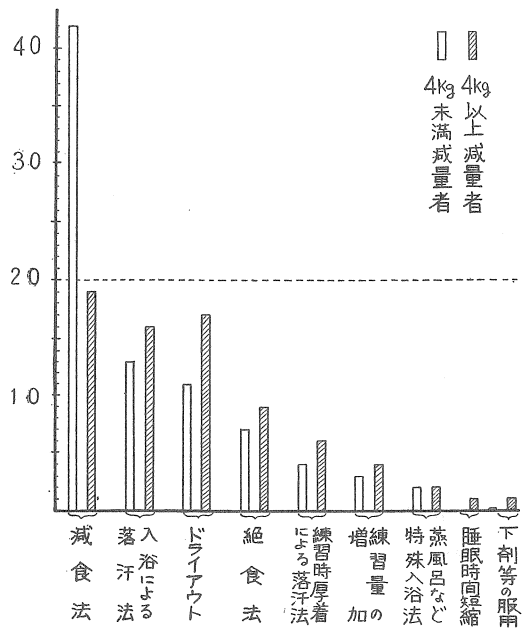
群別	該当人員	平均常時体重	平均体重減量率	体重減量率	従前最高記録平均	今回記録平均	最高記録不充足率
A	53	61.20kg	0	0	299.0kg	293.0kg	-2.05%
B	21	58.85 "	1.62kg	2.75%	272.7 "	265.2 "	-2.75 "
C	22	61.48 "	3.08 "	5.01 "	299.8 "	287.7 "	-4.04%
D	20	59.30 "	4.95 "	8.37 "	278.6 "	260.8 "	-6.39%

第4表 好記録者の割合と減量との関係

(ミドル級以下)

班別	減量度	人員	自己の最高記録に等しいか、又は以上の記録を出したものの数	好記録者の率
A	0	53名	22名	41.5%
B	2.75%	21 "	7 "	33.3 "
C	5.01 "	22 "	4 "	18.2 "
D	8.37 "	20 "	1 "	5.0 "

第3図 減量頻度 (全員)



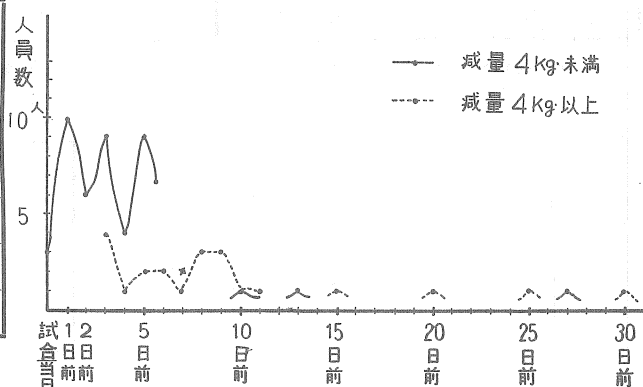
第5表 減量法比較

減量法	減食法	入浴落汗法	ドライアウト	厚着練習法	練習量増加	絶食法	特殊入浴法	ハード・トレーニング	睡眠短縮法	下剤使用法	特製衣料法	合計	
昭34調査	実数	45	26	24	22	15	14	6	8	1	1	1	163
	百分率	27.6%	16.0%	14.7%	13.5%	9.2%	8.6%	3.7%	4.9%	0.6%	0.6%	0.6%	100%
昭37調査	実数	61	29	28	10	7	16	4	0	1	1	0	157
	百分率	38.9%	18.5%	17.8%	6.4%	4.5%	10.2%	2.6%	0	0.6%	0.6%	0	100%

第6表 体重減量度と異常感発現率

減量程度	全くなかつた異常を感ずる者	何を感じた異常	異常感発現率
2.0kg未満	8	3	27%
2.0kg以上～4.0kg未満	15	21	58%
4.0kg以上～6.0kg未満	5	11	69%
6.0kg以上	0	7	100%

第4図 減量開始の時期（全員）



第7表 異常感の分類・頻度

1. 足が弱る	19
2. 倦怠	11
3. めまい	7
4. 精神不安感	6
5. 空腹感	4
6. 睡眠障害	4
7. 脚牽引痛	4
8. プレス弱くなる	4
9. 元気が出ない	3
10. 腹に力が入らぬ	3
11. 頭痛がする	3
12. 熱感あり	2
13. 腰が弱い	2
14. 視力が落ちる	2
15. 身体安定感悪化	2

第8表 減量異常感対策

①薬物によるもの	15
パント, パンピタン, アリナミン	
グロンサン, リポビタン, アスパラギン	
アトラキシン等	
②食事によるもの	8
1. 野菜・果物をとる	4
2. ハチミツ	2
3. 塩分多量	1
4. 良質少量蛋白	1
③その他	
読書などによりまぎらわせる	1
④対策を講ぜず	48

