

# 柔道選手における減量についての一考察

鈴木 健太 (競技スポーツ学科 コーチングコース)  
指導教員 渋谷 俊浩

キーワード 柔道 学生柔道選手 減量

## 1. 緒言

現在、柔道の試合は階級制 (男女それぞれ7階級) となっており、試合に出場するために減量を行う選手が多く見受けられる。

一般的に、減量では食事や水分を制限することで体重を落とす選手が多いため、少なからず身体には負担がかかる。このような無理な減量のため、試合前に筋力低下や体調不良を招き、その試合に出場できたとしても、思うように身体が動かず、競技成績を伸ばせない選手や、減量の失敗によって試合にすら出場できない選手も散見される。

したがって、柔道などの階級制のスポーツでは、減量の良否が競技成績に大きな影響を及ぼすことが考えられ、先行研究においても「自分の競技能力を維持しつつ、試合のための減量をいかに効果的に行うかが重要な問題であり、主に身体生理学的変化に関する研究がほとんどである。」とされている。(渋谷ら 1998)

そこで、本研究は学生柔道選手を対象に、減量方法の実際を調査することで、より最適な減量方法を検討し、そこで得られた知見を柔道競技の現場にフィードバックすることを目的とする。

## 2. 研究方法

本学の柔道部員 24 名と、関西学生柔道連盟加盟の一部校 7 校の選手男女約 200 名を対象に、アンケート調査を実施した。設問項目は、主に減量の経験や方法などである。

## 3. 結果および考察

性別・階級別プロフィールから、男女とも階級が上がると体脂肪率も増加する傾向が見られた。体重増加の原因が体脂肪の増加によるものであるとすれば、パフォーマンスに大きく影響することが推察された。したがって、減量ではなくダイエ

ットで効果的に体脂肪を減少させていけば、パフォーマンスの維持・向上につながるのではないかと考えられた。

食事内容についての設問で、極端な食事制限を行っている選手が多かったが、長い時間をかけて減量を行うことで食事制限などを少なくしていけば、身体への負担軽減につながることを推察された。また、減量期間中はランニングやウエイトトレーニングなどを行うことで、体力を維持しながら体重を落としている選手もいることから、このような方法も身体に負担をかけず、体力低下を抑える減量方法だということが示唆された。

## 4. まとめ

ウエイトコントロールにあたっては、体重ではなく体脂肪の減少に視点を置くことで、筋力および競技パフォーマンスの低下を防止することができると考えられた。

また、減量は少なからず身体に負担がかかり、多少体力も落ちることが分かった。その一方で、ランニングやウエイトトレーニング等での減量は、体力・筋力低下を最小限に抑える「身体に負担の少ない減量方法」だと示唆された。

今後は、本研究をさらに発展させ、減量前後の体力の推移や、メンタル面的変化等を詳細に測定・調査することで、より効果的な減量方法が確立されることを期待したい。

## 5. 引用・参考文献

1. 渋谷 聡他：柔道選手の減量時の心理状態とそれが立位姿勢時の重心動揺に及ぼす影響  
東海大学紀要, 体育学部 27, 41-49, 1998
2. 梅田 孝他：男女柔道選手における減量実施時の身体的・精神的コンディションの違いについて  
体力科学 50 (6), 984, 2001