

レスリング式競技力向上のための身体づくり

～ 柔道部とバスケットボール部のコラボレーション～

広島県立三次中学校・高等学校

藤 田 侑 志

1. はじめに

(1) 研究の概要

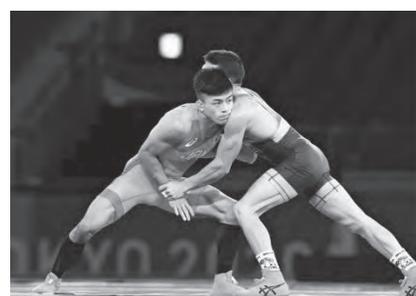
本研究は、レスリング式のウォームアップやトレーニングを行うことにより、レスリングだけでなく他種目の競技力も向上させることを狙いとした取り組みの報告である。研究対象生徒は、広島県立賀茂高等学校のレスリング部・柔道部・バスケットボール部である。研究前と後の生徒の身体や心の変化について色々な視点から考察した。

今回の研究を通して、私が伝えたいポイントは次の3つである。

1つ目は、	様々な動きを取り入れた運動を行うこと。
2つ目は、	トレーニングによる身体の変化がモチベーションや自信になること。
3つ目は、	トレーニングによって仲間同士の絆が深まること。

(2) レスリングとは

レスリングは、古代オリンピックから行われてきた世界最古のスポーツで、道具を持たず、身体同士がぶつかり合い、技を掛け合うところが魅力である。練習では、スパーリングという実践形式の練習以外にも、マット運動や体幹トレーニングなどを行い、自分の身体を思うように動かすための「調整力」を養う動きを取り入れる。また、「パワー」「スピード」「持久力」「テクニク」などさまざまな力が求められることから、競技を通して総合的に身体能力を高めることができる。



(東京オリンピック銀メダリスト
文田健一郎選手)

2. 主題設定の理由

私は広島県の県北にある三次市甲奴町という自然豊かな野山や田園の中で幼少期を過ごした。周りに商業施設や公園はなく、家に帰ると秘密基地を作り山へ入るか、川に釣りに行く毎日。小学校までは片道3kmの道のりを田んぼの畦を渡り歩きながら通っていた。当時の自分では気がつかなかったが、今思えば、山や川を駆け回ることによって「調整力」が身に付き、今の私の体力の土台になったのだと考える。現代の子供たちを取り巻く生活環境では、このような経験をしている子は多くはないだろう。だからこそ、様々な動きを取り入れた運動を行い、自分の身体を思うように動かすための「調整力」を身に付けさせることが競技力向上の基礎を作ると考えた。その1つとして、レスリングのトレーニングは非常に有効であり、レスリング流のウォーミングアップやトレーニングなどの動きを通して、子供たちの可能性を引き出す手助けをし、競技力向上に繋げていきたいと考え、この主題を設定した。

3. 研究方法

【レスリング式競技力向上のための身体づくりの実施】

賀茂高校のレスリング部、柔道部、バスケットボール部15人を対象に、約1時間の運動を週1～2回程度、レスリング場で実施した。これにより、生徒の運動能力や競技力がどのように変化したかを新体力テストの前後の結果や記述式アンケート等で比較検討を行った。運動内容は、マット運動や



(広島県立賀茂高等学校
トレーニング風景)

器具を使わない自重の筋トレがメインであり、全身の筋肉を効果的に刺激し、パワーや敏捷性等を生み出す動きを含んでいる。トレーニングメニューについては、レスリングのオリンピック選手を数多く輩出している、日体大レスリング部時代に経験していたものをアレンジしたり、SNSなどから効果的なトレーニングを入手したりして、生徒の興味関心を引き出しながら一緒に取り組んでいる。また、2人組で行うメニューも多く、互いに協力したりプラスな声掛けをしたりと、全体で励まし合うことを意識しながら行っている。

表1 ※1週間の部活動活動表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
練習内容	定時退校日	トレーニング	専門	トレーニング	専門	専門	専門orOFF

賀茂高校は平日に授業が6限と7限の日がある。基本的に18時半が完全下校であり、トレーニングは平日の火曜日と木曜日の7限の日に短時間集中で行っている。このトレーニングの日には、大きく分けて以下の5つの運動を行う。

- ・柔軟運動
- ・コーディネーショントレーニング
- ・アジリティトレーニング
- ・体幹トレーニング
- ・自重トレーニング

(1) 柔軟運動

レスリングにおいて体が硬いと怪我をしやすかったり、攻守の幅が狭まったりするので、練習前後では必ず柔軟運動を取り入れる。どのスポーツにおいても「構え」の土台となる下半身が重要になるので、股関節周りの柔軟もしっかりと行う。



【開脚ストレッチ】

【首周りの柔軟・補強】



【股関節周りのストレッチ】

(2) コーディネーショントレーニング (マット運動等)

自分の身体を思うように扱うために、基本的な前転後転から、できる人はバク転バク宙まで一通りのマット運動を行う。2つ動きを組み合わせたマット運動など工夫して行う。

※できないことも、見て・考えて・挑戦することを大切にしている。



【前方ブリッジ】



【2人組前転】



【ロングボード～飛び込み前転】

(3) アジリティトレーニング

敏捷性や瞬発力を養うために2人組で素早く正確な動きを20～30秒くり返す。常にどのように身体を使えば、効率よく素早く動けるかを考えながら行っている。



【開脚ジャンプ】



【大の字】



【馬跳びくぐり】



【ブリッジくぐり】

(4) 体幹トレーニング

一般的なプランクに加えて手や足を動かしたり、「動」と「静」を意識して体幹を行う。姿勢が悪くなると腰痛にも繋がるため、常に互いにフォームを確認し合う。



【ひねり】



【大の字体幹】



【Iの字体幹】



【腹筋キープ】



【ワニ歩き】



【ジャンピングプッシュ】



【プランク歩き】



【四つん這い体幹トレーニング】

(5) 自重トレーニング

手押し車の姿勢で腕立て伏せやキープを行い上半身を鍛える。下半身はスクワットやジャンプ系を中心に鍛えていく。しんどい時こそ、仲間同士でプラスな声かけをするよう心掛けている。



【腕立て伏せ】



【仰向け歩き】



【バタフライ】



【引き】



【正座ジャンプ】



【ゆりかごジャンプ】

4. 結果と考察

(1) 新体力テストの比較

今回の研究に際して、体力の変化を数値的に測るために、2019年度と2020年度の新体力テスト5種目平均を比較し、変化を調べてみた。

表2 ※レスリング部・柔道部・バスケットボール部（計15人の記録）

種目	握力	長座体前屈	上体起こし	反復横跳び	立ち幅跳び
2019年度 平均	37.8kg	51.2cm	33.6回	56.4回	211.2cm
2020年度 平均	39.5kg	55.8cm	40.5回	63.5回	225.2cm
差	+1.7kg	+4.6cm	+6.9回	+7.1回	+14.0cm

全ての種目平均記録が、前年度の記録を上回るという結果になった。特に反復横跳びと立ち幅跳びの結果からは、脚力・瞬発力に加えて、敏捷性や体幹なども鍛えられたことが分かる。また上体起こしの記録も大幅に向上しており、普段の腹筋や体幹トレーニングの成果が現れている。

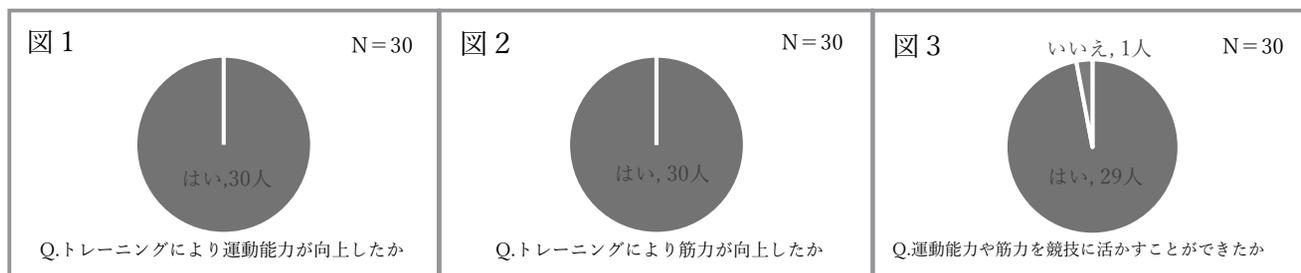
(2) アンケート調査

2020年11月に、レスリング部・柔道部・バスケットボール部・各マネージャーの計30人（引退した生徒も含む）を対象にトレーニングに関するアンケート調査を行った。

①アンケート項目

- | | |
|-----------------------------------|----|
| Q. トレーニングによって運動能力が向上したか…………… | 図1 |
| Q. トレーニングによって筋力が向上したか…………… | 図2 |
| Q. 向上した運動能力や筋力を競技に活かすことができたか…………… | 図3 |
| Q. 運動能力はどのようなトレーニングによって向上したか…………… | 記述 |
| Q. 筋力はどのようなトレーニングによって向上したか…………… | 記述 |
| Q. トレーニングをやって感じたこと…………… | 記述 |

②アンケート結果



(主な記述)

- | |
|--|
| ・腕立て伏せや腹筋、背筋などの自重トレーニングにより、強いパスや離れた場所からシュートが打てるようになった。(バスケット) |
| ・下半身や体幹トレーニングにより、リバウンドやジャンプシュートの際に、空中でバランスが崩れず安定してボールをコントロールできるようになった。(バスケット) |
| ・トレーニングをすることで身体が引き締まり、体幹も鍛えられたことから、試合などで当たり負けすることがなくなった。(バスケット・柔道・レスリング) |
| ・マット運動やアジリティトレーニングにより、相手の予期せぬ動きに対して、臨機応変な動きや、素早い攻撃ができるようになった。(バスケット・柔道・レスリング) |
| ・体幹や下半身トレーニングによって、自分よりも大きい相手を投げられる瞬発力とバランス力がついた。(柔道・レスリング) |
| ・トレーニングによって身体の大きさや動きのスピードが変化してきたことがモチベーションにつながり、自分に自信が持てるようになった。(バスケット・柔道・レスリング) |
| ・トレーニングによって仲間との距離が縮まり、チームの絆が深まった。(マネージャー) |

(3) バスケットボール部の変化

平成29年度からトレーニングを継続している。最初はメニューについていくことが出来なかったが継続して行うことで身体つきや体幹などのフィジカル面はもちろん、メンタル面も成長したように感じる。そんなバスケ部員の中で多かった意見が、「試合でリバウンドやジャンプシュートの際に、空中で身体がブレることなく安定してボールをコントロールできた」という点である。今回はこの意見に着目し、バスケ部顧問の協力のもと、過去の試合を振り返りながらリバウンド率と総得点の調査を行った。表3は、2019年2月と2020年2月の試合結果（総得点・リバウンド本数）の比較である。

表3 ※ () は1試合あたりのリバウンド獲得率

対戦校	VS 県立広島		VS 西条農業		VS 近大附属	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
勝敗	●33-60	○63-48	○35-34	○64-36	●48-75	●60-64
リバウンド	32本(43%)	35本(48%)	22本(52%)	51本(66%)	45本(62%)	39本(50%)

2019年に比べて2020年の試合では、チームの状況は変化しているもののリバウンド率と得点率が概ね上がったことが分かる。近畿大学付属広島高等学校東広島校との試合では、2019年に比べてリバウンド率は下がったものの、総得点では差が小さくなっている。このことから、アンケートと表3の試合結果から、トレーニングにより体幹やバランス力が安定したことで、リバウンド率が上がり、さらに得点率にも繋がっていることが分かった。今回の結果を踏まえて、バスケ部の顧問に話を伺ったところ、「リバウンドやジャンプシュートが安定したことに加えて、他校の生徒に当たり負けしなくなった」「そのお陰で選手も自信が付き、積極的な攻めができています」と試合での生徒の変化について知ることができた。

(4) レスリング部の変化

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、レスリングの試合自体が少なくなってしまったため、限られた試合に着目して調査を行なった。また、広島県自体がレスリングのある学校や部員が少ないため、階級によっては、県予選で試合をすることなくいきなり中国大会や全国大会に出場する現状がある。その中で、賀茂高校の125kg級の2年生の男子部員が、2021年春に行われた中国大会で2位入賞し、夏休みに開催された全国グレコローマン選手権・福井インターハイ共にベスト16という成績を収めた。当該生徒は中学までは柔道部で高校からレスリング部に入部。部員も少なく練習相手が限られる中で、レスリングの実践練習と身体づくりのトレーニングをしっかりと行い、試合でも結果を残すことができた。本人も「身体が思うように動くようになり、技のキレが出たり、咄嗟の身のこなしができるようになった」とアンケートで答えてくれた。練習環境は他県に比べて劣るところがある中で、このような結果が出たことは非常に嬉しく思う。

今回の研究に際して、東京オリンピック銅メダリストの屋比久翔平選手（レスリング男子グレコローマンスタイル77kg級）にもレスリング式のトレーニングについて話を聞いてみたところ



(東京オリンピック銅メダリスト
屋比久翔平選手)

る「様々なマット運動や馬跳び潜り等のアジリティトレーニングによって、効率良く身体が動かせるようになり、その身体の使い方が試合に活かしている」と話してくれた。

5. まとめ

・様々な動きを取り入れた運動を積極的に行う。できないことも、見て・考えて・挑戦することで、自分の身体を思うように動かせるようになり、競技力の向上につながる。

・選手のアンケートに「自分の動きや身体の変化がモチベーションになり、それが自信につながった」というコメントがある。競技に対する気持ちを高め、自分に自信を持たせることも競技力向上に大きく関係する。

・マネージャーのアンケートに「トレーニングによって仲間との距離が縮まり、チームの絆が深まった」ということが書かれていた。トレーニングの意義は決して体力や競技力の向上だけではなく、仲間同士の絆をも深めるという素敵なことに気付かされた。

【現段階での取り組み】

今年度から赴任した広島県立三次中学校・高等学校でもレスリング部員はもちろん、他部活動の生徒に対しても定期的にトレーニング指導を行っている。前任校とは違い、本校は中高一貫校であり、部員の中には中学生もいることから、生徒の発達段階に応じて日々活動している。また、地元の中学校にトレーニング指導に行くなど、中学生のうちから仲間と一緒にトレーニングをすることで、運動の楽しさや仲間との絆、レスリングの魅力などを伝えている。



(地元中学校でのトレーニング風景)

6. おわりに

本研究は、レスリング式のウォームアップやトレーニングを行うことにより、レスリングだけでなく他種目の競技力も向上させることを狙いとして分析を行った。トレーニングを行った生徒の様子を見ると確実にフィジカル・メンタル面で変化を感じることができた。もちろん、各専門競技の練習の効果も大きいと考える。ゴールデンエイジにたくさんの経験をするすることで、運動神経・能力に大きな影響を与えるとよく耳にするが、高校生でも大きく影響することが生徒のアンケート等から証明することができた。

今回の研究を通して、身をもって運動することの楽しさや大切さを再確認すると共に、レスリング式のトレーニングの可能性を強く感じる事ができた。今後も前向きな声かけと情熱を持って生徒に接し、一人でも多くの生徒が豊かなスポーツライフを実現できるよう取り組んでいきたい。

最後に、今日までたくさんの人に支えていただき、ここまで研究を進めることができた。携わって下さった皆さんに心から感謝します。本当にありがとうございました。