

(抄録)

研究課題名：一線級レスリング競技選手のスタイル別にみられる上下肢筋トルク発揮の特徴

研究者氏名：松本 慎吾

【背景】レスリングの2つの競技スタイルにおいて、競技レベル高い選手と低い選手の筋力を同時に調べた研究はない。【目的】本研究の目的は、レスリングのフリースタイル (FS) とグレコローマンスタイル (GS) を専門とする軽量級選手において、スタイルと競技レベルによる筋力の特徴を明らかにすることであった。【方法】本研究には、男子大学生軽量級レスリング選手 37 名 (年齢 20.3 ± 1.2 歳、身長 165.3 ± 3.7 cm、体重 63.6 ± 2.9 kg、競技歴 12.7 ± 3.7 年) が参加した。参加者は高レベル GS (HGS、 $n=9$)、低レベル GS (LGS、 $n=8$)、高レベル FS (HFS、 $n=8$)、低レベル FS (LFS、 $n=12$) に分けられた。筋力として、等尺性及び等速性肘関節、膝関節及び体幹伸展屈曲筋トルクを biodex system 4 で測定した。【結果】本研究の主な結果は、等尺性及び等速性 (60、180 及び 300deg/sec) の肘伸展筋力は、競技スタイルにかかわらず、低レベルの選手よりも高レベルの選手で高いこと (全て $P < 0.05$)、等尺性の膝屈曲筋力は、HGS が HFS 及び LGS よりも高いこと (それぞれ $P=0.001$, $P=0.023$)。等尺性膝関節伸展及び体幹伸展筋トルクにおいては、競技スタイルに有意な主効果が認められ、GS が FS よりも有意に高い値を示した (それぞれ $P=0.029$, $P=0.014$)。【結論】本研究の結果は、レスリング競技における上肢伸展筋力の重要性と、競技スタイルに基づいた筋力向上プログラムの必要性を示唆している。