スポーツ科学：スポーツのトレーニングおよびコーチングに関する基礎的研究

2021年コロナ禍における体育会レスリング部の活動報告

佐藤 満（経営学部教授）

Ⅰ．はじめに

専修大学レスリング部は1936（昭和11）年に、早大、明大、慶大に続いて日本で４番目のレスリング部として創部され、1968年メキシコ・オリンピックでは金子正明が専修大学の選手として初めて出場し金メダルを獲得。翌1969年には創部34年目にして東日本学生リーグ戦で初優勝。1970、1973年にも優勝。1972年ミュンヘン・オリンピックでは加藤喜代美が優勝。以後のオリンピックでも２個の銅メダルを獲得している。プロレスへ進んだ選手も多く、長州力（吉田光男）、馳浩（現OB会長兼名誉監督）、中西学、秋山準らが活躍した伝統あるクラブである。

1999年入職時のレスリング部は２部リーグに低迷、クラブの推薦枠は６名と強化の道のりは大変厳しい環境であった。戦後30年以上の間、日本の大学スポーツは学生の自治だけで指導者不在の中でも活躍が可能な時代であった。しかし、スポーツが急速に高度化することにより、競技力向上には指導者やスポーツ医科学などが不可欠となった。また、新しい技術の習得や改善は科学的知見を駆使したコーチングに加えて、スポーツ障害に関わるドクター、トレーナーなどの支援体制なくしてチャンピオンチームにはなれない。チーム強化においては選手のスカウトや財政面などのサポートも重要な要素となっている。

筆者は現場のコーチとして2021年コロナ禍における体育会レスリング部のコーチングを報告する。

Ⅱ．専修大学レスリング部トレーニング

1．授業実施期間のトレーニングスケジュールとトレーニングメニュー

1）午前練習（体力）

体力向上を主な目的として取り組んでいる。ランニングはインターバルトレーニング、坂道スプリント、12分間走、短距離スプリントなどを実施している。ウエイトトレーニングはフリーウエイトとしてハイクリーン、デッドリフト、スクワットのパワー系や腹筋台を用いた30秒３セット（インターバル30秒）の腹筋強化の持久系など５～９種目最大５セット行い、またサーキットトレーニングでは30秒間9種目5セット（2セット、2セット、1セット）、主にフリーウエイトの種目を中心に実施している。午前、午後の体力トレーニングは競技力向上のための体力的要素である筋力、敏捷性、筋持久力、全身持久力、パワーのエネルギー系と協調性、柔軟性、平衡性のコントロール系を高めるための総合的な体力向上に努めている。

2）午後練習（技術、実践）

ウォーミングアップとしてマット運動やサーキットを実施、心肺機能、敏捷性、柔軟性、平衡性を高める種目を取り入れ、その後に基本技術と基本動作の確認と反復、各状況における攻防などの部分練習、そして実践練習（スパーリング）を試合形式、３分を20～30本、勝ち抜き、グループなどをそれぞれ組み替えて行っている。

※基本的には学事歴・授業等を優先しながら、文武両道（デュアルキャリア）を徹底させたスケジュール管理を行いトレーニングを実施している。

Ⅲ．専修大学レスリング部2021年度大会日程と競技成績

1）大会日程とコロナ感染対策

2021年の学生男女の出場可能な大会日程と競技成績は表２のとおりである。12大会中４大会（33%）がコロナ禍により中止となった。⑥インカレは中止後、⑨⑪に分散開催）。②JOCジュニアオリンピックと③東日本学生リーグ戦は２年連続の中止となった。春先の最も成長できる大会が２年連続中止となり、学生の成長の妨げとなった。⑥インカレは学生1名がインカレ２週間前にコロナに罹り、全員不出場となった。しかし、その数日後にコロナ感染拡大により大会そのものが中止となり、その後の分散開催に出場可能となった。当時、罹患した学生はインカレ優勝候補であり、試合前のため外出は皆無であった。レスリング部同士での感染は全く考えられず、寮内での感染が高いと推察した。そのため各学生に抗原検査を行い、全員陰性を確認後、保護者と相談の上で帰省することとした。その後、寮内で数クラブにクラスターが発生、迅速に帰省を促した決断は功を奏した。レスリング部学生の約9割は第1回目ワクチン接種をインカレ前の８月上旬に終了、９月上旬には２回目のワクチン接種を終了した。

その後はコロナ感染に罹ることなく、充実したトレーニングを積むことが可能となった。練習場では窓を全開し、メニューの切り替え時（5～10分間隔）には、必ず手洗いうがいを励行した。

2）2021年競技成績

1年間の競技成績としては各大会で優勝者、入賞者が増え、数多くの選手が好成績を収めた。表3の全日本選手権大学別エントリー数では３位に位置付けられている。しかし、社会人を含めた全日本選抜、全日本選手権では厳しい戦いであった。2020東京オリンピック出場者は全員がインターハイチャンピオンであり、高校時代は全国選抜、国体、JOCジュニアなど他の大会も含めて複数の優勝経験者である。現在の全日本選手権優勝者もほとんどの選手が高校大学の優勝経験者であり、専修大学レスリング部は高校時代の優勝経験者は他大学と比較し非常に少ないため、同様に全日本トップレベルで活躍する選手が少ないのが現状である。

表１：週間トレーニングスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
AM:600-700 ジョグ 800m,スプリント(100m/50m/25m×5set)、補強	AM:600-800 フリーウエイト	AM:600-700 ランニング 30min. サーキット(9種目×30sec.×5set)	AM:600-700 坂道スプリント (200m/100m/50m/25m×5set) 階段スプリント	AM:600-700 選択 ①ロード (4km以上,スプリント,補強) ②ウエイト(2時間)	AM:930-1230 技術、実践、補強	AM:930-1200 技術、実践、補強
PM:500-800 技術、実践、補強	PM:500-800 技術、実践、補強	PM:500-800 技術、実践、補強	PM FREE	PM:500-800 技術、実践、補強	PM430-1800 選択 ①ランニング,技術 ②ランニング,補強 ③ウエイト	PM FREE

Ⅳ. まとめ

今年度も昨年度に続きコロナ感染により活動を制限されたが、昨年度の経験を生かした中でレスリング部指導を行った。

現在の大学レスリング界は幼少時からの競技成績で格付けされた感がある。本人が高い意識を持って取り組むことで逆転のチャンスはあるが、そのためには怪我なく練習メニューを消化し、自主的なプラスアルファの練習に取り組むことが必須である。しかしながら、チームとしてトップを目指す大学ならば、積極的なスカウト活動が重要な要素であることは否めない。高校トップ選手が入学することにより、他の選手に良い影響を与えて競技レベルも上がることから、良い相乗効果が得られチーム力も倍増するからである。

表４は2021年大学４年生の高校･大学競技成績であるが、明らかに高校時代より好成績を収めており成長が伺える。大学では高校時代の優勝者はインターハイで単純に４学年４名は存在することから、ベスト４に入賞するのも大変なことになる。本学レスラー６名の中でインターハイ３位の選手が１名のみである。今年度はその中で６名中５名が全日本大学大会でベスト４以内に入賞し２名がチャンピオンとなり活躍、２名は卒業後もパリオリンピックを目指して現役生活を続ける。入学時から努力を続け、高校時代のチャンピオンたちに勝利したふたりには「夢の実現」に向けてさらに成長して活躍してもらいたい。文武両道を掲げた専修大学レスリング部の活動において、朝と午後の2部練習を4年間継続した彼らの頑張りに感謝している。

付記：本研究の一部は令和３年度スポーツ研究助成（調査研究費:スポーツ科学部門）を受けたものである。

表２：専修大学レスリング部 2021 年度大会日程と競技成績

期日	大会名	会場	可否	３位以内入賞者
①4/10(土)～11(日)	ジュニアクイーンズカップ	東京・駒沢	開催	入賞者なし
②4/24(土)～25(日)	JOC ジュニアオリンピック	神奈川・横浜	中止	✔
③5/19(水)～21(金)	東日本学生リーグ戦	東京・駒沢	中止	✔
④5/27(木)～30(日)	全日本選抜選手権	東京・駒沢	開催	３位２名
⑤6/23(水)～25(金)	東日本学生春季新人戦、選手権	東京・駒沢	開催	優勝３名、２位２名、３位３名
⑥8/25(水)～28(土)	全日本学生選手権（インカレ）	東京・青山	中止※	✔
⑦9/11(土)～14(火)	国民体育大会	三重・津	中止	✔
⑧10/9(土)～10(日)	全日本大学選手権（グレコ）	大阪・泉佐野	開催	優勝２名、２位１名、３位１名
⑨10/13(水)～14(木)	インカレ（フリースタイル）	東京・駒沢	開催※	２位１名、３位３名
⑩10/16(土)～17(日)	全日本女子オープン選手権	静岡・焼津	中止	✔
⑪11/4(木)～5(金)	インカレ（グレコ、女子）	山口・周南	開催※	３位２名
⑫11/13(土)～14(日)	全日本大学選手権（フリー）	栃木・足利	開催	３位３名
⑬11/23(火)～25(木)	東日本学生秋季新人戦、選手権	東京・駒沢	開催	優勝４名、２位３名、３位２名
⑭12/16(木)～19(日)	全日本選手権	東京・駒沢	開催	３位２名

※⑥インカレ中止における分散開催（⑨、⑪）

表３：2021 年全日本選手権大学別エントリー数

No.	大学名	合計	男子	女子
1	日本体育大学	75	63	12
2	拓殖大学	23	23	
3	専修大学	21	19	2
4	至学館大学	18		18
5	早稲田大学	16	13	3
6	山梨学院大学	14	13	1
7	国士舘大学	13	12	1
8	日本大学	13	7	6
9	育英大学	11	2	9
10	神奈川大学	10	9	1
10	明治大学	10	10	

引用：日本レスリング協会 H.P. より

表４：2021 年専修大学レスリング部４年生の主な高校・大学競技成績

大学４年生	高校	大学
MK	JOC ジュニア２位（U17）、国体５位	全日本大学１位、全日本選手権３位
ZY	全国グレコ、国体出場	インカレ５位、東日本２位
SY	JOC ジュニア１位（U17）、全国グレコ２位	全日本大学１位、全日本選手権３位
SK	全国グレコ８位	アジアジュニア３位、インカレ３位、全日本大学３位
TM	全国選抜３位、インターハイ３位、国体３位	東日本選手権優勝、インカレ２位、全日本選手権４位
KK	JOC ジュニア３位（U17）、国体５位	JOC ジュニア３位（U20）、インカレ３位