

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

# 2022年度専修大学体育会レスリング部の トレーニング計画と活動報告

佐藤 満 (経営学部教授)

## I. はじめに

大会で好成績を収めるためには、日々の練習を競技力向上に効率良くつなげ、目標とする試合にベストな状態で臨むことからトレーニング計画が必要となる。合理的なトレーニング計画を作成する場合、トレーニングの原理(過負荷・可逆性・特異性・適時性)・原則(全面性・反復性・個別性・漸進性・意識性)が重要となる。トレーニングの原理・原則を無視した計画や内容は、トレーニングの効果が期待できないだけでなく、故障や障害を引き起こす原因になる。トレーニングの原理は、過負荷(オーバーロード)の原理の上に特異性、可逆性、適時性の4つから成り立っている。トレーニングの原理を理解したうえで、実際に行う際に守るべきことがトレーニングの原則であり、5原則をバランス良く考慮して計画を実施する必要がある。

本報告では、専修大学体育会レスリング部のトレーニング計画における期間(シーズン)計画のピリオダイゼーション(期分け)から2023年4月のシーズンが始まる前の「一般的準備期」のトレーニングメニューを挙げて、それぞれの体力の目標値と目安を紹介する。2021年度は中止となった大会もあったが2022年度は全ての大会が開催され、併せて学生の競技成績等も報告する。

## II. トレーニングスケジュール

### 1. 春期準備期(3月)におけるトレーニングスケジュールとメニュー

#### 1) 練習日誌とトレーニング計画(表1、表2)

表1は2023年専修大学レスリング部練習日誌である。毎日、試合に向けて激しいトレーニングを行っているが、試合時にコンディションを崩して思うようなパフォーマンスを発揮できないことがある。レスリング競技は階級制スポーツであり、試合前にウエイトコントロール(減量)をする。減量の目的は、試合で最高のパフォーマンスを発揮することである。そのため学生全体の練習日誌を作成し、起床時、午前午後の練習前後、就寝前と体重及びコンディションの記帳を義務付けている。毎日、記録を

つけることで気づきを促し、体重・体調の自己管理(セルフコンディショニング)の重要性を認識させている。

レスリングシーズンは4月下旬から始まるが、1月～3月は基礎体力の養成、いわゆるパフォーマンスピラミッドの土台部分の基礎的な能力の底上げの準備期である。体力では筋力、敏捷性、持久性(筋持久力・全身持久力)、パワーや平衡性、柔軟性、協調性の機能的な体力を全面的に高めることが重要となる。同様に基本技術(基本姿勢・基本動作)の反復などを徹底し、技術的要素の改善が求められる。この時期の主な目的は、一般的体力の向上と技術の獲得であり、トレーニング量は多く、強度は週間スケジュールのメニューに応じて強弱を変化させる。トレーニング内容と量を設定し、それを基準に週間の中で強化する日や回復させる日のトレーニング内容と量を決定する。そして「専門的準備期」においては、競技で必要

な体力、すなわち専門的トレーニングによって専門的体力の最大化をはかり、最終的には競技力、パフォーマンスの最大化と変化させる必要がある。トレーニングの量は強度の増加にそって漸進的に減少させることも考慮した。

表2は2023年3月「月間スケジュール」であるが、トレーニングの基本単位である週間計画をもとに設定している。体力と技術・実践の2部練習を基本としており、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。

今年度はコロナ感染対策の活動レベルも下がり、他の所属との交流も頻繁に行った。特に2月、3月は授業がないため、オリンピックメダリストが多数所属する自衛隊体育学校との合同合宿を含めて各大学・各高校との合同練習を数多く実施した。

表1) 2023練習日誌

No.	階級(kg)	氏名	早期練習			午前練習			午後練習			体温	就寝前	コンディション 体調/食欲/気持
			体温	起床時	練習後	体温	前	後	不参加理由	体温	前			
1	F57													
2	F57.61													
3	G60													

表2) 月間トレーニングスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
27 600R1bW12(北orG) 1400 S1/2TS1/2/4/5/6 TGI/2P4/1W12/5補強	28 600 R1d(G/630-600T) 1400 S2TS1/3/4/5/6/2P2 Lab補強	1 630 R3/GW14 700 R6a 1400 S4TS1TGIPI(30set) Lab補強	2 600-800 9:15(1) 1030-1200 T PM FREE 1400 S1TS1/2/4/6TGIPI/1 TS4/STGT	3 600 S1TS1/2/4/6TGIPI/1 1600 R3/SIG 1630-1800 T TS4/STGW12/5	4 1000 P1(30set)スタート 1630 R1d(G) 1700-1800 補強	5 600-800 9:15(1) PM FREE
6 600R1bW12(北orG) 1400 S1/2TS1/2/4/5/6 TGI/2P4/1W12/5補強	7 630 R1d/GW14 1400 S2TS1/3/4/5/6/2P2 Lab補強	8 700 R6a 1400 S4TS1TGIPI(30set) Lab補強	9 新入生集合 AM FREE 1400 S1TS1/2/4/6TGIPI/1 TS4/STGT	10 600 S2TS1/2/4/6TGIPI/2 1600 R3/SIG 1630-1800 T TS4/STGW12/5	11 1000 P1(30set)スタート 1630 R1d(G) 1700-1800 補強	12 700 InBody 測定(研究所) 1000 S4TS1/2/6TGIPI/T PM FREE
13 600R1bW12(北orG) 1400 S1/2TS1/2/4/5/6 TGI/2P4/1W12/5補強	14 630 R1d/GW14 1400 S2TS1/3/4/5/6/2P2 Lab補強	15 700 R6b 1400 S4TS1TGIPI(30set) Lab補強	16 AM/PM FREE	17 600 S1TS1/2/4/6TGIPI/1 1600 R3/SIG 1630-1800 T TS4/STGW12/5	18 1000 P1(30set)スタート 1630 R1d(G) 1700-1800 補強	19 600-730 T 1630-1800 ウェイト測定 PM FREE
20 600 R6b 1400 S1/2TS1/2/4/5/6 TGI/2P4/1W12/5補強	21 春分の日 600-800 9:15(1) 1000 P1(30set) 1130T PM FREE	22 卒業式/歓送迎会 630 R3/GW14 PM FREE 1800 歓送迎会 原宿「南園酒家」	23 600 S4TS1/2/6TGIPI W12/5Lab補強 1600-1800T	24 600 S1TS1/2/4/6TGIPI 1600 R1d(G) 1630-1800 T TS4/STGW12/5	25 1000 練習試合開始 1600-1800T	26 600S4S1/2TGI/2P1Lab補強 1200 R3c/YL PM FREE
27 600 R1d/W12 1700 S1/2TS1/2/4/5/6 TGI/2P4/1W12/5補強	28 在学生がイブニング 600-800 9:15(1) 1700 S2TS1/3/4/5/6/2P2 P2/3Lab補強	29 630 R1d/GW14 PM FREE	30 630 R6b 1700 S4TS1/2/6TGIPI/1 W12/5Lab補強	31 600-800 9:15(1) 1700 S1TS1/2/4/6TGIPI TS4/STGW12/5	1 新入生がイブニング AM/PM FREE	2 1000 P1(30set)スタート 1130-1200 T 1600 R1d(G) 1630-1800 補強

2023令和5年 ガイダンス:3/28(火)～31(金)在学生、4/1(土)～10(月)新入生 レスリング場 G:ランニングキャリア 3 MAR

表3) 専大レスリング部体重別(オリンピック階級)主なウエイトの目標値/目安

種目/階級	57/65kg	74/86kg	97・125kg
パワー(ハイ)クリーン	体重の約 1.5 倍以上 85/100kg	体重の約 1.4 倍以上 105/120kg	体重の約 1.3 倍以上 125・160kg
デッドリフト	体重の約 3.0 倍以上 170/195kg	体重の約 2.8 倍以上 210/240kg	体重の約 2.6 倍以上 250/325kg
ツーンズカール	体重の約 1.3 倍以上 75/85kg	体重の約 1.2 倍以上 90・105kg	体重の約 1.1 倍以上 105・135kg
懸垂(回)	30/25/25/20/20	25/25/20/20/15	25/20/20/15/15
腹筋(回) (アブドミナルボード)	30sec./5 段目 40 度 36/34/32=102 以上	30sec./5 段目 40 度 34/32/30=96 以上	30sec./5 段目 40 度 31/29/27=87 以上

表4) 専大レスリング部体重別(オリンピック階級)主なランニングの目標値/目安

階級/種目	55・60・66kg	74・84kg	96・120kg
インターミット	40 秒前半→50 秒前半	40 秒前半→50 秒後半	40 秒後半→50 秒後半
1,500m	4 分 30 秒	4 分 45 秒	5 分 30 秒
12 分間走	3600m	3400m	3200m

表5) 専修大学レスリング部2022年度大会日程と競技成績

期日	大会名	会場	3位以内入賞者
①4/23(土)~24(日)	JOC ジュニアオリンピック U20 (昨年中止)	神奈川・横浜	優勝1名、2位1名、3位4名
②5/18(水)~20(金)	東日本学生リーグ戦(昨年中止) 団体8位	東京・駒沢	個人戦なし
③6/16(木)~19(日)	全日本選抜選手権	東京・駒沢	入賞者なし
④6/23(水)~25(金)	東日本学生春季新人戦、選手権	東京・駒沢	優勝3名、2位1名、3位2名
⑤8/15(月)~18(木)	全日本学生選手権(インカレ)	東京・駒沢	3位6名
⑥10/21(日)~5(水)	国民体育大会(昨年中止)	栃木・足利	3位1名
⑦10/9(土)~10(日)	全日本大学選手権(グレコ) 団体3位	大阪・泉佐野	優勝1名、2位2名、3位1名
⑧10/15(土)~16(日)	全日本女子オープン選手権	静岡・焼津	2位1名
⑨11/19(土)~20(日)	全日本大学選手権(フリー) 団体4位	栃木・足利	2位2名、3位2名
⑩11/28(月)~30(水)	東日本学生秋季新人戦、選手権	東京・駒沢	優勝2名、2位4名、3位4名
⑪12/16(木)~19(日)	全日本選手権	東京・駒沢	3位2名

※国際大会: U20 アジア選手権 2位1名

表6) 2022年専修大学レスリング部の主な高校・大学競技成績

氏名	学年	高校	大学
KO	4年	U17JOC ジュニア2位、全国(グレコ)3位	全日本大学(グレコ)1位
KK	4年	インターハイ3位	全日本選手権2位(2019,2020,2022)
TF	3年	インターハイ3位	全日本女子オープン2位
KO	3年	インターハイ2回戦	全日本大学3位、東日本優勝
SI	2年	全国(グレコ)5位	全日本選手権3位、U20JOC ジュニア3位 東日本新人戦2階級優勝
KM	2年	成績なし	U20JOC ジュニア3位、東日本新人戦優勝
TW	2年	全国(グレコ)3位	インカレ3位
ST	1年	インターハイ3位	U20 アジア選手権2位、U20JOC ジュニア2位 全日本大学(グレコ)2位

## 2) 主な体力測定の日目標値/目安(表3、表4)

定期的にIn Body体成分の測定を行っている。体力測定は2012年ロンドンオリンピックナショナルチームやNTSジュニアチームなどがJISS(国立スポーツ科学センター)と連携して行っていた種目を実施している。ウエイトやランニングの日目標値は、ロンドンオリンピックでメダルを獲得した選手、国際的に活躍した選手らが世界レベルで勝てるレスラーになるために全ての種目を極限まで高めた数値である。専修大学レスリング選手はこれらの種目を週2~3回のトレーニングを実施、日目標値/目安を課しながら年数回定期的に測定を行っている。

## Ⅲ. 専修大学レスリング部2022年度大会日程と競技成績、全日本選手権大学別エントリー数

### 1) 大会日程と競技成績(表5)

2022年の大会日程と競技成績は表5のとおりである。

1年間の競技成績としては各大会での優勝者、入賞者は昨年度同様の好成績を収めた。U20ジュニアオリンピック優勝者は高校時代の優勝経験者である。U20アジア選手権2位の選手はインターハイ3位の選手であり、19歳ながら見事銀メダルを獲得した。東日本新人戦では高校時代1,2回戦の選手が多数優勝し、1名は春秋で2階級制覇から全日本選手権3位まで成長した。昨年同様、東日本大会の優勝者、入賞者と比較して、全日本選手権、全日本大学選手権の活躍は少なかった。

### 2) 主な選手の高校・大学競技成績(表6)

表6は2022年の競技成績が高校から大学においてで好成績を収めた選手の一覧である。高校時代、上位入賞のない学生が全日本レベル及び東日本などそれぞれの大会で活躍した。全日本選手権に数回2位入賞している学生は指定校推薦からの入部であり、学生最後となる今年度の全日本選手権決勝では優勝に値する試合だった。

### 3) 2022年全日本選手権大学別エントリー数(表7)

表7の全日本選手権大学別エントリー数では昨年3位から2位に位置付けられている。例年推薦枠8名の本学からみると、全般的に多くの選手が他大学の選手よりも競技成績を含めて成長がうかがえる。

#### IV. まとめ

今年度も昨年度に続きコロナ禍により活動の制限が多かったが、昨年度までの経験を生かした中でレスリング部のコーチングを行った。

現在のスポーツ界は幼少時から活躍する選手がトップまで上り詰めることが多くなってきている。これは発育期を含めた科学的なトレーニングによる幼少時からの計画性ある育成・強化などの環境が整えられていることが考えられ

る。高校まで活躍したトップレベル選手の少ない専修大学レスリング部は、トレーニング計画の中で強調される体力要素の「基礎体力」及び「基本技術」を徹底的に2部練習として継続的に行い、また常に最重要していることが学生の成長に繋がっている。昨年度の所員活動報告でも述べているが、本人がさらに高い意識を持って取り組むことが重要となる。そのためには体重・体調の自己管理(セルフコンディショニング)を行って怪我なく練習メニューを消化

し、自主的にプラスアルファの練習を継続的に取り組むことが必須である。

2022年度は12月の全日本選手権大会前に体育寮内でインフルエンザが流行、1年間の活躍から獲得した出場権を断念する学生が数名おり残念であり、改めて集団生活における学生の健康管理の難しさを痛感した。

付記：本研究の一部は、令和4年度専修大学スポーツ研究所助成(調査研究費：スポーツ科学部門)によって遂行された。

表7) 2022年全日本選手権大学別エントリー数

No.(カッコ内は2021年順位)	大学名	2022(2021)		
		合計	男子	女子
1(1)	日本体育大学	72(75)	59(63)	13(12)
<b>2(3)</b>	<b>専修大学</b>	<b>28(23)</b>	<b>24(23)</b>	<b>4(2)</b>
3(4)	至学館大学	24(18)	0(0)	24(18)
4(6)	山梨学院大学	21(14)	20(13)	1(1)
4(5)	早稲田大学	21(16)	17(13)	4(3)
6(2)	拓殖大学	20(23)	20(23)	0(0)
7(8)	日本大学	19(13)	13(7)	6(6)
8(7)	国士館大学	17(13)	17(12)	0(1)
8(9)	育英大学	17(11)	7(2)	10(9)
10(10)	神奈川大学	14(10)	10(9)	4(1)

写真) 自衛隊合同合宿

