

## レスリング選手のための栄養講座

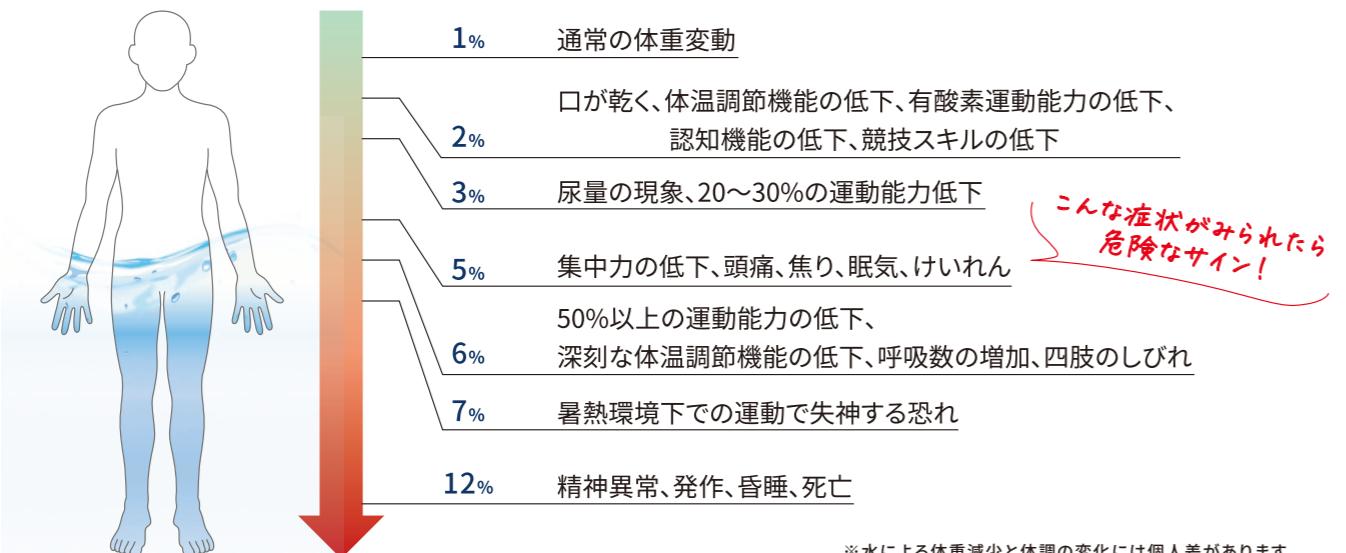
### Lesson.3 命の危険を伴う過度な減量方法を見直そう

2024年7月24日～8月11日（レスリングは8月5日～11日）に開催された第33回オリンピック競技大会（2024/パリ）では、決勝に勝ち進んだインド代表の女子選手が、2日目の計量で体重を100g超過して失格になったことは記憶に新しいでしょう。

主に体水分を減少させる減量を行うと、計量後に体が乾いたスポンジのように水を吸収して体重が増加するため、たとえ勝ち進んだとしても試合2日目の計量をパスできない可能性が高くなります。また、体の水分が不足した状態では本来持っている力を発揮できないだけでなく、脱水症状による体調不良、発熱、心拍数の増加などが起こり、命を落とす危険性もあります。

#### 水による体重減少と体調の関係

$$\text{水による体重減少率} = \frac{\text{水分制限や発汗などによる体重減少量 (kg)}}{\text{通常体重(kg)}} \times 100$$



※水による体重減少と体調の変化には個人差があります

- 体重の5%を下回る階級への出場はできるだけ控えましょう
- 試合日に向けて「低脂質の食事にする」「菓子類・ジュース類を控える」など、計画的に減量を行いましょう

#### 脱水症状の危険を感じたら



- 1 命を守るために、経口補水液またはスポーツドリンクを補給する
- 2 病院で診察を受ける



## ハイパフォーマンスのための レスリングサイエンスレター Vol.5

2024年12月10日 発行

編集・発行 公益財団法人 日本レスリング協会  
スポーツ医科学委員会・科学部会

印刷 NSコーポレーション株式会社

本誌掲載の記事・図表等の、営利目的による  
無断転載はご遠慮ください。

執筆者 : 【テーマ】  
藤山光太朗（日本体育大学アスレティックデパートメント）  
日本レスリング協会スポーツ医科学委員会・科学部会

【レスリング選手のための栄養講座】  
近藤衣美（大阪体育大学）  
野崎久美（ハイパフォーマンス・サポート事業委嘱スタッフ）  
日本レスリング協会スポーツ医科学委員会・科学部会

参考文献 : 【テーマ】  
SHORT REVIEW OF WRESTLING MEDAL WINNING AT OLYMPIC GAMES 2024!  
(URL:<https://mike-shai-ffd4.squarespace.com/s/Summary-by-Slacanac.pdf>)

【レスリング選手のための栄養講座】  
Erdman JW, Macdonald IA, Zeisel SH, (木村修一, 古野純典 監修),  
最新栄養学(第10版)-専門領域の最新情報-, 建帛社, 東京, p438-439, 2014.  
Greenleaf JE. Problem: thirst, drinking behavior, and involuntary dehydration,  
Med Sci Sports Exerc, 24: 645-656, 1992.

# レスリング サイエンスレター vol. 5

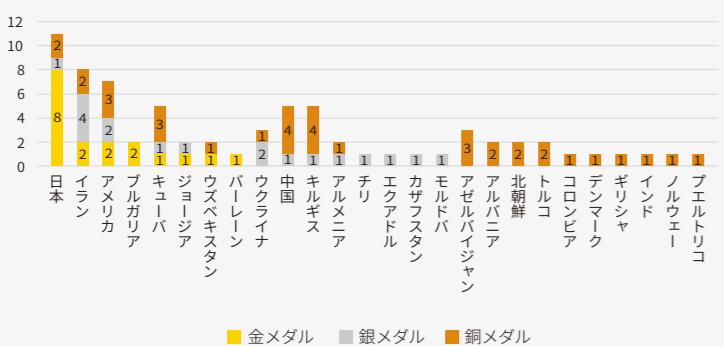


2024パリ五輪のデータの紹介

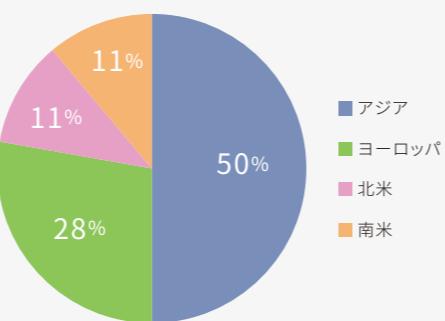
# 各国及び大陸別のメダル獲得状況

2024年パリ五輪において、日本は13名の代表選手のうち、金メダル8個を含む合計11個のメダルを獲得し、メダル獲得率は84.6%に達しました。一方で、ヨーロッパ大陸の成績はパリ五輪で著しく低下しました。特に東ヨーロッパに分類される、レスリングにおける伝統的な強豪国が苦戦したことからも、世界のレスリング情勢は新たな勢力図が形成されつつあることが示唆されます。

## 各国のメダル獲得状況



## 大陸別のメダル獲得状況



今回は、各スタイルで”MSV index”\*が高かった上位12名を抽出し、その中で日本人選手と外国人選手の比較を行いました。

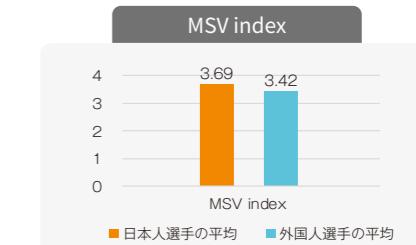
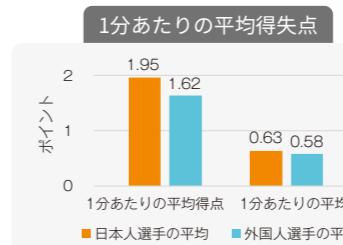
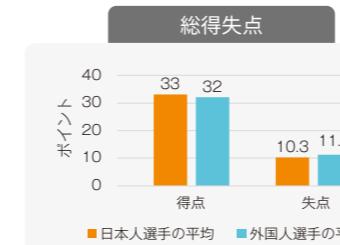
\*MSV index(Match Success Value)とは、選手のパフォーマンスを総合的に評価した指標です。この値が高いほど、選手のパフォーマンスが優れているとされます。  
詳しくは、URL(<https://mike-shai-ffd़g.squarespace.com/s/Summary-by-Slacanac.pdf>)参照。

## Freestyle Wrestling (FS)

総得点に関しては、日本人選手と外国人選手の間に大きな差はなかったものの、1分あたりの得点は日本人選手が上回っていました。時間あたりでみると、日本人選手の方がより攻撃的な試合展開をしていたと考えられます。

1分あたりの失点に関しては、外国人選手の方がわずかに優れていました。一方、総失点は日本人選手の方がわずかに下回っていました。MSV indexの数値からも、総合的にみて日本人選手のパフォーマンスが高かったことがわかります。

国	名前	得点	失点	1分あたりの平均得点	1分あたりの平均失点	MSV index
日本	樋口黎	26	4	1.48	0.23	4.75
日本	清岡幸太郎	33	10	1.58	0.48	3.46
日本	高谷大地	40	17	2.80	1.19	2.86
日本人選手の平均		33	10.3	1.95	0.63	3.69
ブルガリア	マゴメド・ラマザノフ	27	7	1.34	0.35	4.09
パーレーン	アフメド・タズフィノフ	26	9	1.36	0.47	3.89
ジョージア	ゲノ・ペトリアシビリ	31	10	1.60	0.47	3.87
ウズベキスタン	ラザンベク・ジャマロフ	38	10	1.45	0.38	3.87
イラン	ラフマン・アムサドハリリ	32	10	1.77	0.55	3.46
アメリカ	カイル・デイク	43	25	2.16	1.25	3.00
トルコ	タハ・アクグル	26	3	1.15	0.09	2.92
ギリシャ	ダウレン・クルグリエフ	30	13	1.62	0.70	2.92
インド	アマン・アマン	35	15	2.17	0.93	2.74
外国人選手の平均		32	11.3	1.62	0.58	3.42



## Women's Wrestling (WW)

日本人選手は全体的にバランスが取れており、防御力が高いことが特徴です。得点の高さではなく、失点を抑えた試合展開がMSV indexの高さに繋がっていると考えられます。

反対に外国人選手は、日本人選手と比較すると得点は高いものの、失点も高い傾向にあります。高い攻撃力の反面、防御面の課題がMSV indexの相対的な低さに表れているといえるでしょう。

国	名前	得点	失点	1分あたりの平均得点	1分あたりの平均失点	MSV index
日本	藤波朱理	34	2	2.26	0.13	6.63
日本	元木咲良	34	8	2.41	0.57	6.09
日本	桜井つぐみ	33	5	1.49	0.23	4.27
日本	尾崎野乃香	25	8	1.35	0.43	2.92
日本	鏡優翔	12	3	0.50	0.13	2.88
日本人選手の平均		27.6	5.2	1.60	0.30	4.56
アメリカ	アミット・エロール	31	2	1.57	0.10	4.47
ノルウェー	グレース・ブレン	40	9	3.80	0.86	4.45
アメリカ	サラ・アン・ヒルデブラント	25	4	1.27	0.20	4.06
北朝鮮	ヒヨギヨン・チエ	27	7	2.20	0.61	3.58
中国	ズーチー・フェン	28	13	1.50	0.72	3.03
中国	コーシン・ホン	43	22	2.90	1.48	2.92
インド	ヴィニッシュ・ヴィニッシュ	15	7	0.83	0.39	2.78
外国人選手の平均		29.9	9.14	2.01	0.62	3.61

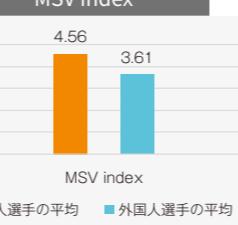
### 総得失点



### 1分あたりの平均得失点



### MSV index

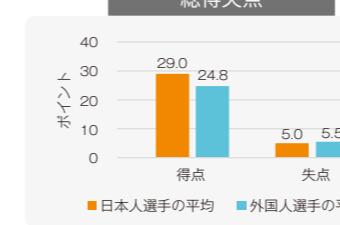


## Greco-Roman Wrestling (GR)

総得失点・1分あたりの平均得失点・MSV indexのすべての項目で、日本人選手が外国人選手よりも優れた数値を示しました。日本人選手における攻守のバランスが取れたパフォーマンスがMSV indexの高さに表れています。反対に、外国人選手は一定の攻撃力を有しているものの、日本人選手と比べると防御面での安定感が劣っていると考えられます。

国	名前	得点	失点	1分あたりの平均得点	1分あたりの平均失点	MSV index
日本	日下尚	30	5	1.65	0.28	4.11
日本	文田健一郎	28	5	1.59	0.28	4.06
日本人選手の平均		29.0	5.0	1.62	0.28	4.09
北朝鮮	セウン・リ	30	6	2.30	0.46	4.59
イラン	サエイド・モラッド・エスマエイリ	35	9	1.95	0.50	4.45
イラン	モハンマディ・アブドラー・サラヴィ	28	2	1.33	0.10	4.24
キューバ	ミハイ・ロペス	20	2	0.83	0.08	3.50
アゼルバイジャン	ハスラト・ジャファロフ	34	4	1.31	0.31	3.47
ブルガリア	セメン・ノヴィコフ	23	5	0.96	0.21	3.46
キューバ	ルイス・オルタ・サンチェス	31	9	1.67	0.63	3.38
イラン	アミン・ミルザザデ	17	8	0.82	0.19	2.83
アルメニア	マルカス・アモヤン	18	8	0.91	0.41	2.49
セルビア	アレクサンドル・コマロフ	12	2	1.47	0.24	2.22
外国人選手の平均		24.8	5.5	1.36	0.313	3.46

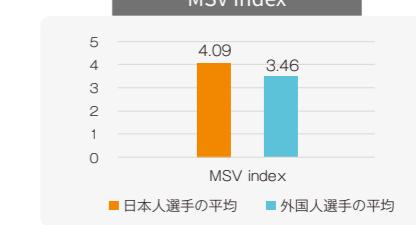
### 総得失点



### 1分あたりの平均得失点



### MSV index



- 日本人選手は、失点が少ないという特徴が際立っています。これは、日本人選手の防御力が高く、試合中に大きなリスクを取らない安定した試合展開を進めていたことを示唆しています。また、日本人選手の平均 MSV index が高いことからも、日本人選手は防御に優れるだけでなく、高い水準での得点能力も兼ね備えており、攻守のバランスが取れていたことが読み取れます。

まとめ

- 外国人選手は失点が多い傾向にあります。選手によっては非常に高い得点力があるものの、失点も多いため、MSV index