

## オリンピックの現地での食事

【医科学委員】オリンピックの現地ではどのような食事を摂っていましたか。

樋口 直前に現地入りしたのですが、最後2日間くらいは脱水で体重を落とすことを考えて、炭水化物、たんぱく質、塩分とカリウムの摂取量に意識して食事を摂っていました。選手村の食堂で出ていた鶏肉やパン、スイーツ、ピスタチオなどを食べましたね。試合2日前くらいまでは水もたくさん飲んで、脱水しやすい体の状態にしていました。

藤波 パリオリンピックの選手村では美味しいパンがあったので、パンにはちみつをかけたりして、食事を楽しみつつ体重のことも気にしながら調整しました。私は海外でも現地の食事で調整したいので、選手村の食堂を活用しました。パリオリンピック前は現地で(体重に)余裕があったので、あまり脱水をせずに調整することができました。

鏡 私は好き嫌いがないので、選手村の食事と、日本スポーツ振興センターや(JOCオフィシャルスポンサーの)味の素のサポート拠点で準備していただいた日本食を使い分けて、気分転換をしていました。

### 3選手がパリオリンピックに向けて取り組んだ食事、減量のポイント

	樋口選手	藤波選手	鏡選手
普段の食事	●たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスを調整 ●低脂質食期と低糖質期を繰り返す ●サプリメントを活用	●好きな物を食べてストレスを溜めない	●脂質の多い食べ物を控える
減量	●約3か月かけて実施 ●1日500kcal減 ●2週間で1kg減	●約2か月かけて実施 ●主に炭水化物量を調整	
試合直前の減量	●炭水化物、たんぱく質、塩分、カリウムの量を意識 ●試合2日前くらいから脱水減量	●できるだけ現地の食事で調整 ●パリ五輪では脱水による減量はしていない	●選手村の食堂の食事と日本のサポート拠点(JSC、JOC)を活用して気分転換

## 海外遠征に持っていくグッズ・食品

【医科学委員】海外遠征に必ず持っていくグッズや食品はありますか。

樋口 枕を持っていきました。横向きに寝ると枕の高さが足りないんですね。食品では、ゼリー飲料と栄養ドリンクは昔からよく持っています。あとは日本のスポーツドリンクの味が好きなので持っています。

藤波 マットレスを持っていきました。減量中はMCTオイル(消化吸収が速くエネルギーになりやすい油)が欠かせないので、日本から持っています。

鏡 私は絶対にこれがないとダメという物をつくらないようにしています。お米を食べたくなるので、アルファ米(お湯を注ぐとごはんになるお米)のパックを持っています。

### 3選手が海外遠征に持っていくグッズ・食品

樋口選手	藤波選手	鏡選手
●枕(高さを合わせるため) ●ゼリー飲料と栄養ドリンク	●マットレス ●MCTオイル	●アルファ米

### まとめ

金メダルを獲得した3名の選手は、それぞれに様々なコンディショニング法を試してきて、今のご自身に合った方法を確認してきたことがうかがえました。スポーツ科学を参考にして、自分に合った方法を見つける大切さを教えていただきました。インタビューと写真提供にご協力いただいた樋口選手、藤波選手、鏡選手に感謝申し上げます。

## 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.6

2025年12月17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

執筆者： 荒川裕志(国際武道大学)、近藤衣美(大阪体育大学)、野崎久美(神奈川県立保健福祉大学)、日本レスリング協会スポーツ医科学委員会・科学部会

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。

# Wrestling science letter

## vol. 6

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

2024年パリオリンピックにおいて、レスリング日本代表選手は金メダル8個、銀メダル1個、銅メダル2個という快挙を成し遂げました。その背景には、個々の選手の日々の涙ぐましい努力とスポーツ科学を取り入れた取り組みがあったことでしょう。そこで、今回、樋口黎選手(男子フリースタイル57kg級金メダル)、藤波朱理選手(女子フリースタイル53kg級金メダル)、鏡優翔選手(女子フリースタイル76kg級金メダル)にインタビューを行い、オリンピックに向けたトレーニングやコンディショニングについてお伺いしました。

### テーマ

## パリオリンピック金メダリストの コンディショニング



## 体カトレーニングについて

【樋口選手：樋口、鏡選手：鏡、藤波選手：藤波】

**医科学委員** パリオリンピックに向けて体カトレーニングで取り組んでいたことについて教えてください。

**樋口** 自分の階級にフィットした体を作るために、トレーニングについていろいろと勉強し、筋量を維持して体脂肪を減らし、筋出力を上げる高強度・低回数のトレーニングをすることを意識して取り組みました。スタミナ強化のために国立スポーツ科学センター（JISS）の低酸素室でバイクトレーニングを行っていました。

**鏡** 私も低酸素室でのバイクトレーニングは結構やりましたね。私は最重量級なので、ウエイトトレーニングも結構やりました。筋持久力を高める高重量・高回数のトレーニングを行い、試合が近くなるに連れてスピード重視のトレーニングを行いました。自転車のトレーニングも同様に、試合が近くなると短時間に高出力を出す内容に変えていました。

**藤波** 私も減量があったので、ウエイトトレーニングはほとんどせず、サーキットトレーニングやインターバルなどを主に行っていました。

**医科学委員** オリンピック直前とそれまでの時期では、トレーニングの内容は違っていましたか。

**鏡** そうですね。それまでにしっかり基礎のトレーニングができていたからこそ、試合に向けた準備のためのトレーニングに取り組めたと思います。

### 3選手がパリオリンピックに向けて意識的に取り組んだ体カトレーニング

	樋口選手	藤波選手	鏡選手
筋力・筋肥大系	高強度・低回数のウエイトトレーニング	減量があるため意識的には実施せず	ウエイトトレーニング（週3～5回）
全身・筋持久力系	●バイクトレーニング ●JISS低酸素室でも実施	●サーキットトレーニング ●インターバルトレーニング	●バイクトレーニング（週2回） ●JISS低酸素室でも実施 ●試合期に向けて高出力に

## 普段の食事・栄養面

**医科学委員** 試合直前ではなく、普段の食事で気をつけていたことを教えてください。

**樋口** これはすごく頑張りました！体脂肪を結構落とさないといけなかったので、たんぱく質、炭水化物、脂質のバランスをどのようにして食べるかをものすごく調べて調整しました。低脂質の時期と低糖質（ケトジェニックダイエット）の時期を分けて食べていましたが、低糖質にすると力が出なくて練習内容にも影響していたので、どちらが良かったのかはわからなかったですね。ボディービル選手の情報を参考にして、野菜はあまり摂らず、ビタミンは野菜ジュースやサプリメントで補っていました。その他、科学的根拠があると言われているクレアチン、カフェイン、硝酸塩、重曹、β-アラニンのサプリメントも使っていました。

**鏡** 私は重量級だからといってただ体重が重ければ良いというわけではないので、体脂肪が増えないように（元々好きではないが）脂質が多いものを食べ過ぎないように気をつけていました。

**藤波** 私は普段はできるだけ好きなものを食べてストレスを溜めないようにし、減量期に入ったら階級体重に向けて食事を節制するという方法で体づくりをしていました。あまり体には良くないかもしれませんが、減量を始める時期に入ったら食事をガラッと変えていましたね。



樋口選手の減量食例  
（ケトジェニックダイエット時）

### 解説

- ケトジェニックダイエット：低糖質・高脂質の食事することで、脂質の燃焼を高める食事法。
- 硝酸塩：ピーツに多く含まれる成分。血管を拡張させ主に持久力を高める作用がある。
- 重曹：ベーキングパウダーとして用いられる成分。運動により体液が酸性になるのを防ぐことで、高強度運動のパフォーマンスを向上させる。
- β-アラニン：筋肉内に多く含まれているアミノ酸の一種。運動により筋肉内のpHが酸性化することを防ぐことで、高強度運動のパフォーマンスを向上させる。

# オリンピックに向けた トレーニングや コンディショニング



## 女子重量級初の金メダル獲得に向けたトレーニング

**医科学委員** 鏡さんは最重量級初の金メダルを目指して、どんなことに取り組みましたか。

**鏡** 私の元々持っているスピードや低いタックルを活かすために、ウエイトトレーニングはすごく頑張りました。週3～5日トレーニングしていました。バイクトレーニングは週2日やって心肺機能を高めました。それによって、かなり余裕のあるプレイができるようになりました。これまで試合で相手と組んで強いな、と感じることが時々あったんですけど、トレーニングをしっかりとやり始めてからは相手の力が強いと感じることはなくなりました。

**医科学委員** 東京オリンピックからパリオリンピックまでに除脂肪体重はどのくらい増えましたか。

**鏡** 3年間で3kg増え、体脂肪率は20%以下でした。

**医科学委員** 女性アスリート、特に重量級で体脂肪率10%台はすごいですね。

鏡選手のウエイトトレーニング風景

## 減量について

**医科学委員** どのくらいの期間をかけて減量しましたか。

**藤波** 私は2か月くらいかけて減量していました。主に炭水化物の量を調整してカロリーを調整していましたが、炭水化物量が少ないときにはスタミナが切れやすかったですね。

**樋口** 私は3か月くらいかけて、1日あたり500kcalずつ減らして2週間で1kgの計算で減量していましたが、計算通りにいかないんですよ。カロリーは、ごはんの重量をはかりで量って計算していました。最初は低脂質の食事から始めるんですが、低脂質の食事を続けていると体重が減らなくなってくるので、低糖質の時期を組み合わせで工夫してました。低糖質食にすると、高出力が出なくなるので練習の質が落ちることがあります。どの方法が正解かは、一概には言えないと感じています。

**医科学委員** ボディービル、フィジークの選手の減量方法がそのままレスリングに適応できない可能性があるということですね。お二人ともご自身の体調を日々確認しながら、食事内容を調節して減量していたことがよくわかりました。