

コレクティブエクササイズによるウェイトリフティング選手の競技力向上とケガの予防効果について

荒川 真吾<sup>1</sup>, 倉持 梨恵子<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>総合学園ヒューマンアカデミー名古屋校, <sup>2</sup>中京大学スポーツ科学部)

本研究は、Gray Cookが提唱するファンクショナル・ムーブメント・スクリーン（以下FMS）を用いて、ウェイトリフティング選手の弱点を見つけ、これにより、得られた弱点を克服するためのコレクティブエクササイズを実施し、競技力向上とケガの予防に効果的であるかを検討した。コレクティブエクササイズとは、体幹の強化や関節の可動性、筋の柔軟性を改善することを目的とした主に自重負荷によるエクササイズである。

実験は、西日本学生ウェイトリフティング連盟1部に所属するC大学ウェイトリフティング部の男子選手5人と女子選手1人を対象とした。測定項目を、①エクササイズ実施期間前後の2つの競技会における記録、②エクササイズ実施前後のFMS、③ケガの既往歴と実験期間中のケガや痛みの有無、④実験期間中の主観的な競技力変化・コンディション変化等のアンケート、⑤大会での競技力変化を比較するための、前年度の同じ大会の競技成績の5つとした。エクササイズは、FMSによって得られた体の弱点を補強するための内容を個人に合わせて8種目選択し、1日2種目ずつ実施させた。

その結果、FMSのスコアは全ての選手で向上した（14.7±1.2点→17.0±1.1点）（図1）。スナッチ競技では、一様な変化が見られなかったが（96.2±17.9kg→98.5±20.0kg）、クリーン&ジャークでは、女子選手を除く全ての選手で記録が向上した（114.2±21.6kg→119.0±24.3kg）。また、FMSのスコアの向上が著しい選手ほど、記録の向上が著しかった（表1）。スコアや記録の変化が少なかった選手においても、主観的に動きの質がよくなったという感想が得られた。ケガの予防については、練習中の疲労感が少なくなり、腰を痛めにくくなったなどが挙げられコンディションの悪化を訴えた選手はいなかった。

よって結論として、ウェイトリフティング選手の競技力向上とケガの予防に対し、自重負荷であるコレクティブエクササイズが有効である可能性が示唆された。最大挙上重量を競う競技において特異性の原則には則らない、Movementの改善が有効であることは有益な結果と言える。しかしながら、本研究では対象者の人数が少なく、統計学的検討は不十分であるため、今後、対象者を増やし、更なる検討をする必要がある。

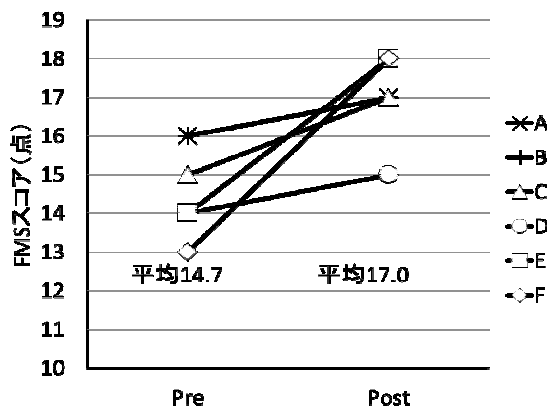


図1. 選手6名のFMSのスコア変化

表1. FMSのスコア変化と前年度競技会におけるスナッチ, C&Jの合計挙上重量との変化

	ΔFMS(点)	Δトータル(kg)
A	1	-4
B	1	1
C	2	2
D	1	5
E	4	19
F	5	20