

| | | |
|-------------|--------------------------------|-------------------------|
| 氏 名（本籍） | ^{く き どめ} 久木留 | ^{たけし} 毅（東 京 都） |
| 学 位 の 種 類 | 博 士（スポーツ医学） | |
| 学 位 記 番 号 | 博 乙 第 2365 号 | |
| 学位授与年月日 | 平成 20 年 3 月 25 日 | |
| 学位授与の要件 | 学位規則第 4 条第 2 項該当 | |
| 審 査 研 究 科 | 人間総合科学研究科 | |
| 学 位 論 文 題 目 | レスリング選手における減量時のコンディショニングに関する研究 | |
| 主 査 | 筑波大学教授 | 博士（医学） |
| 副 査 | 筑波大学教授 | 医学博士 |
| 副 査 | 筑波大学准教授 | 博士（医学） |
| 副 査 | 筑波大学准教授 | 博士（体育科学） |
| | | 宮 川 俊 平 |
| | | 徳 山 薫 平 |
| | | 久 野 譜 也 |
| | | 尾 縣 貢 |

論 文 の 内 容 の 要 旨

（目的）

レスリング等の体重別競技種目における減量の方法の実態の把握と適切な減量方法の提言

（対象と方法）

ジュニア及びシニアアマチュアレスリング選手に対して詳細なアンケート調査を行い，オリンピックレスリング選手を対象として体組成と基礎代謝を減量前後で測定した。

（結果）

ジュニア及びシニアアマチュアレスリング選手ともに減量を試合 1 週間前から始め平均 5kg 前後の減量であったが，減量の方法には科学的な根拠がなく「経験」によるところがほとんどであった。体組成などの測定においては減量時に筋体積の縮小がみられ，基礎代謝においては減量時に基礎代謝率が低下していた。

（考察）

減量による筋量の低下すなわち筋力の低下が示唆された。また，基礎代謝率の低下を考慮して減量時の食事の量と種類を考慮する必要があると考えられた。急速な減量は筋量の低下を引き起こす可能性があるため減量に際しては至適体重を考慮した上で数ヶ月の期間で試合期の体重に持っていく必要があると考えた。

審 査 の 結 果 の 要 旨

本研究は科学的な根拠のない「減量」に目を向け，科学的な根拠のある減量を提言した初めてのものである。現状の把握と科学的な根拠に基づいた「減量」を提言した価値のある論である。

よって，著者は博士（スポーツ医学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。