

19 レスリング

事故防止のための4カ条

- 1 ルールやマナーを厳守しよう。
- 2 ウォーミングアップは十分な時間をとり、行うようにしよう。
- 3 対戦(練習)相手は体力・技能ともに同等の者と組むようにしよう。
- 4 過度な減量は絶対にやめよう。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 施設・設備・用具
 - マットの亀裂や破損、湿気等により、滑りやすくなり、思わぬ転倒等で、打撲、脱臼、骨折等の怪我を起こしやすい。
 - 施設内(道場内)の広さと比較して多くの選手が同時に練習すると、選手同士がぶつかる。また、トレーニング器具を持ち込んでいる場合には、それらの器具にぶつかる。
- 2 活動内容
 - 頭部・肘・肩・膝等との接触や衝突により、切傷、割傷、挫傷、歯の欠損が起こる。また、組み手では、手首や指を握ることにより手首を捻挫する。
 - タックルの練習を繰り返すことや四つの組み手など、相手との接触で耳の打撲や摩擦により耳介血腫や耳の変形が起こる。
 - 頭を下げてのタックルや投げ技をかけることにより、頸椎損傷が起こる。
 - がぶり返し技やローリング技をかけられた時の防御として、肘を張った状態で防御した時に、肘関節捻挫・脱臼や肩関節捻挫・脱臼が発生する。
 - ローリング技をかけられた際の防御時に、肋骨部にひねりと強力な圧力が加わった場合、肋骨(肋軟骨)骨折が発生する。

事故防止のための安全対策

- 1 施設・設備・用具
 - 練習前後にマット清掃と点検を行う。また、しっかりとキャンパスを張り、マットを詰めておく。キャンパスが汗で濡れた場合、ただちに拭く。
 - 練習環境にあった適切な人数で行う。また、施設(道場)内にトレーニング(バーベル等)器具等を置いている場合には、常に人を立たせて安全に配慮する。
- 2 活動内容
 - 練習相手は、体重・体力・技能が同等もしくは、その差を配慮できるものと組むように指導する。
 - 組み手では、3本以内の指を握ることは、厳しく注意指導し、手首の捻挫を回避する。
 - 耳の打撲や耳介血腫を予防するため、練習時にはヘッドキャップ等を使用する。また、受傷した場合には、受傷直後の血腫の状態の時に頻りに穿刺を繰り返し、圧迫湿布する。
 - スパーリング等においては、危険な体勢の時は早めに止める。頭を下げた状態では、技をかけたり、防御をしないように指導する。
 - 肩、股関節、膝関節の柔軟性を日常より高める練習を行う。ブリッジ等により頸を十分鍛えておく。
 - 受身の練習を十分行い、防御技術について十分理解させる。
- 3 その他【減量について】

レスリング競技では51~125kgまでの階級に分かれており、各個人にあった体重により階級を選ぶことができる。一般的には、普段の体重より2~3kg少ない方が身体の調子も良く、一番動きやすいと言われている。レスリング選手にとって体重を2~3kg減らすことは、毎日の練習により簡単に調整できる。しかし、3kg以上体重を減らす場合には、計画的なトレーニングが必要であ

り、食事制限なども考慮しなければならない。また、過度の減量は成長期の青少年にとって健康への悪影響が懸念されるため、絶対に避けるべきである。

【減量に関する留意事項】

- 1 レスリングの減量は急速脱水減量であり、生理機能に障害をきたすような過度な減量は避けるべきである。
- 2 生理機能の障害の目安には、脱水のための体温の上昇があげられる。減量中は身体が火照りどうしても薄着になりやすいので保温に注意し、内臓器官などの機能も弱まっているので冷たい飲み物や刺激物をとらないようにする。
- 3 食事はスタミナや栄養を考えてカロリーやタンパク質の高いものを選び脂肪の多いものを避ける。食事はあくまでも計画的に栄養が偏らないように注意し工夫する。

