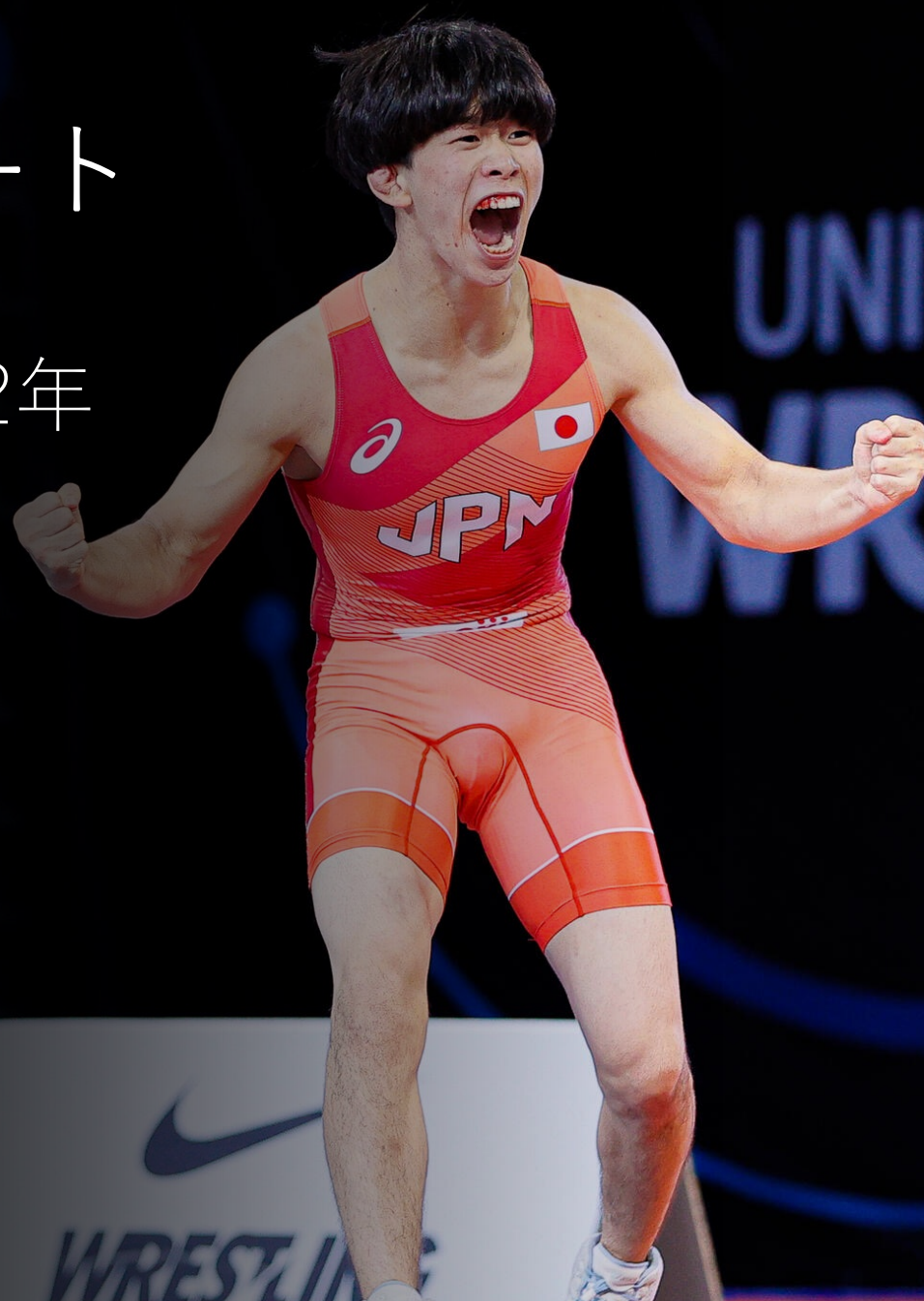


# トップランナー レポート

早稲田大学スポーツ科学部 2年  
早稲田大学レスリング部

尾西 大河



# なぜトップランナーを活用したいと感じたか？

私は、定期的に雅琉株式会社様兼ユニカ食品株式会社様からシトリックV3000やアスリートカルシウムをご提供して頂いており、日々安定したコンディションで競技力向上を図っていく為に活用している。そして、雅琉様のホームページでトップランナーを拝見したことがきっかけで知った。

私の専門競技であるレスリング競技は、階級制のスポーツであり、試合当日の朝に計量が行われるので、多くの選手が減量をして試合に臨んでいる。減量による脱水や栄養不良でコンディションの低下が起こりやすく、その影響が試合にも繋がってしまう。この問題を防止する為に、豊富な栄養素が配合されている上に、「アイトニック」と「ハイポトニック」の2タイプがあり、運動状況によって対応できるトップランナーを活用したいと感じた。



## ・レスリング競技の計量について

### 55kg級の場合

**1日目** 試合当日朝（計量） 55kg



リカバリー・試合・補食 57~58kg



試合終了後 体重調整（ランニング等）



**2日目朝**（計量） 55kg

一般的には、体重の**2%以上**脱水すると、持久力の低下や認知機能の低下を起こすと言われており、体重の**3%以上**脱水すると、血液の濃度がより高くなる。



←計量会場ではダウンしている選手もいる。

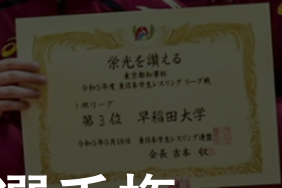
# 東京都知事杯

## 東日本学生レスリングリーグ戦

●主催：東日本学生レスリング協会 ●協賛：財団法人日本レスリング協会

- ・ 行事名 男子グレコローマンスタイル全日本合宿
  - ・ 開催期間 令和5年4月24日（月）～ 令和5年5月2日（火）
  - ・ 開催場所 日本体育大学
- 
- ・ 行事名 東日本学生リーグ戦
  - ・ 開催期間 令和5年5月16日（火）～ 令和5年5月18日（木）
  - ・ 開催場所 駒沢屋内球技場
- 
- ・ 行事名 明治杯全日本選抜選手権
  - ・ 開催期間 令和5年6月15日（木）
  - ・ 開催場所 東京体育館

SEDA UNIVERSITY WRESTLING TEAM  
早稲田大学



OTONE NARIKUNI

# 実際に活用してみても体感したこと

- ・トレーニングの最初から最後まで集中力を切らさずにやれたこと。
- ・合宿中は2部練習でハードなメニューだが、疲労が溜まりづらく、怪我もなく合宿を終えることが出来たこと。
- ・合宿中も試合前の期間も十分に睡眠が取れたこと。
- ・甘くて飲みやすさを感じたこと。
- ・練習中も大量の汗が出て、代謝が良くなったと感じたこと。
- ・減量中の練習も普段通り体が動いたこと。

# 活用する前と後での変化

## Before

- ・ 減量中の練習でが疲れて普段通りに動けなかった。
- ・ 減量中はあまり眠れない
- ・ 疲れが溜まってくると集中力が落ちる
- ・ 減量によって足腰が攣る（筋肉痛）

## After

- 疲れが残らずに練習で動けた。
- 十分に睡眠が取れた。
- 最後まで集中してやり切れる。
- 足腰は問題なかった。



## まとめ

トップランナーを活用すると、良好なコンディションで練習や減量をすることができ、実際に身体の変化を体感することが出来た。