

研修員報告 〈レスリング 嘉戸 洋〉



平成14年度・短期派遣（レスリング）



I. 研修題目

レスリング競技における技術・戦術のコーチングおよびロシア（ウクライナ）語の習得

II. 研修期間

平成14年 8月16日～平成15年 7月21日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

ウクライナ共和国・マリウポリ市

(2) 受入関係者

ウクライナレスリング協会
 スポーツクラブ・アゾフマーシュ（СК АЗОВМАШ）

(3) 研修日程

①通常研修

特別研修以外はスポーツクラブ・アゾフマーシュの恒常練習に参加。

②特別研修

下記表の通り。

8月17～29日	5ヶ国合同合宿（アルーシュタ）
9月3～17日	ナショナル合宿（キエフ）
9月18～23日	世界選手権大会（ロシア・モスクワ）
2月4～6日	ウクライナカップ（ザパロージャヤ）
3月11～26日	ナショナル合宿（アルーシュタ）
4月15～30日	ナショナル合宿（アルーシュタ）
5月11～20日	ナショナル合宿（キエフ）
5月21～25日	ヨーロッパ選手権大会（セルビアモンテネグロ・ベオグラード）
6月10～25日	ナショナル合宿（アルーシュタ）
7月1～15日	6ヶ国合同合宿（ドイツ・フランクフルトオーダー）
7月18～20日	ドイツグランプリ国際大会（ドイツ・ドルトムント）

Ⅳ. 研修概要

(1) 研修題目の細目

- ・技術の習得
- ・戦術の研究
- ・トレーニング方法および計画の研究
- ・ロシア語の習得

(2) 研修方法

ウクライナナショナルチームの活動（合宿および国際大会等）に帯同することにより資料収集を行い、技術や戦術のコーチング方法を研究する。また、ナショナルチームの活動がない場合は、クラブチームの恒常練習に参加し、所属における技術・戦術やトレーニングの方法等を学ぶ。

(3) 研修報告

平成14年8月15日（出発）に始まった今回の研修は、平成15年7月22日（帰国）までの約11ヶ月間であったが、私にとって非常に有意義なものとなった。なかでも、当地ナショナルチームのほとんどの活動（合宿・国際大会等）に帯同できたことは、世界でも屈指のレスリング強国を内部から見ることができ、研修がより価値あるものになり、またナショナルチームの活動以外は国内最強のクラブチーム（スポーツクラブ・アゾフマーシュ）の恒常練習に参加し、技術・戦術、トレーニング方法・計画はもとより、選手の精神的な面（特にモチベーション）も学ぶことができた。そして、日本のレスリング界ではあまりみられない『スポーツクラブ』という組織もみることができた。研修の後半約3週間は日本人選手1名と共にドイツに渡り、合宿、試合に参加し、実践の場での研修となった。また、選手やコーチ、関係者と常に行動を共にすることにより、レスリング用語を中心としたロシア語の習得を行った。

①レスリング競技の技術

さて、今回の研修では『レスリング競技における技術の習得』を第一の目的としてきたが、それはスタンドレスリング（立ち技）、パーテールレスリング（寝技）、攻撃、防御等に関わらず、全てにおける技術を習得することにあつた。

1) スタンドレスリング

スタンドレスリングでは多くの技術を学んだが、その中でも旧ソ連の国々が得意としている『反り投げ（胸を合わせた状態からの後方への投げ）』を中心としたクリンチ（四つ組）技術を主に学んだ。この技術は現在のルール特性からみて、非常に重要且つ有効なものであると同時に、日本人選手が一番克服しなければならない技術の一つでもある。現行ルールでは、第1ピリオドを0対0のスコアで終わると、第2ピリオドはクリンチから開始するというルールがある。また、3点ノルマ制というルールにより、いずれかの選手が3点以上取っていないと延長に入り、ここでもクリンチからの開始となる。これら以外にもクリンチから開始する場面があるということから、非常に頻度の高い技術であり、それは試合を勝



ち進めば進むほど、競技力が均衡すればするほどより高い確率で要求される。そして、その一回の攻防が試合を決めてしまうことも稀ではない。このように非常に重要であるクリンチ技術の基本となるのが先にも述べた『反り投げ』という技になる。相手を自分の腹から胸あたりに乗せ、そのまま後方へ捻りを加えながら投げっていくというものだが、相手の体勢、技への入り方等によって幾通りもの投げ方がある。しかし、それらには共通する重要なポイントがあるが、それは下腹部から胸にかけて相手をしっかりと乗せ、腰を突き出すように相手を跳ね上げなければならないということ。簡単なように思えるが、このことがしっかりできていないとこの技を成功させるどころか、逆に相手に得点を許してしまうことになる。どのようにして相手をしっかりと自分の腹に乗せるのか。それには、クリンチの状態からそのまま相手を瞬時に自分の胸に引き付けたり、相手の横に一步踏み出すと同時に相手を引き付けたり、自分から相手の脚の間に入っていったりと様々な方法がある。またこのことは、逆にいうと防御側のポイントにもなる。反り投げに対する防御方法としては、相手の腹（胸）に乗せられないように（引き付けられないように）、自分の体を相手の体の左右どちらかに移動させたり、跳ね上げられないように重心を落とすなどの方法をとる。攻撃と防御は同じところにポイントがあり、試合ではその攻防の駆け引きとなる。ウクライナ（旧ソ連）の選手が反り投げ技（攻撃、防御共）に優れている理由は、そのポイントをよく知っていることにあると思う。また、その動きにつながる基本運動であるブリッジ運動を非常によくやっていることも反り投げ技に優れている理由の一つだと感じた。しかも単なるブリッジ運動ではなく、立った状態からの後方へのブリッジ、そしてそのまま頭を軸にして前後に跳んで返ったり、ブリッジ体勢から頭を軸にして左右に回転したりと、あらゆる動きを想定したトレーニングを行っている。これまで日本人選手は一般的な反り投げの形は知っていたが、「なぜそのようなしななければならないのか?」、「なぜそのような体勢になるのか?」といった技に対する理由付けができなかったので、細かな技術を体得するに至らなかった（このことは他の技についても同様なことが言える）。ブリッジ運動については、準備運動程度のもので終わることがほとんどで、技術を想定しての補強的な運動はあまりやっていたのが現状。しかしながら今回の研修により、クリンチ技に対する今後の課題が明確となり、早い段階での対応が期待できると思う。

2) パーテールレスリング（攻撃）

パーテールレスリングに関しても非常に多くの技術を学んだ。攻撃技では、ガットレンチ（横崩し）やがぶり返しなどの2ポイント技と、バック投げや俵返しなどのいわゆるリフト（持ち上げ）技（3ポイントもしくは5ポイント）に大別することができる。

2ポイント技に代表されるガットレンチはレスリング技術の中で一番頻度の高い技術で、この技をウクライナ選手は、各選手の手足の長さや力の強さが違うのと同様に、技術についても選手それぞれがオリジナルのものを持っている。ある選手は相手の胴を締めるところが胸のあたり、ある選手は肋骨のあたり、またある選手は骨盤のところであったりとそれぞれ異なっていた。クラッチ（相手の胴

を締める際の腕の結び)の仕方も同じようにそれぞれ異なる方法をとっており、ある選手は指と指で、ある選手は手の平を合わせるように手と手で、またある選手は左右の手で互いの肘をつかむようにと様々だった。しかしながら、細かな技術は異なるが、それぞれが理に適ったものであり、また選手個々がその技を十分に熟知、体得しており、自分の得意技として完成させている点がすばらしいと感じた(胴の決め方、捻りの強さ、力を加える的確な方向、相手を返す際の高くて強いブリッジ)。残念ながら現在の日本人選手は、他の技術においてもそうだが、独自の技術を持っている者は少なく、(反則以外は)どのような動きをしてもいいはずなのに、なぜかみんな似通ったレスリングをしている。自分で考え、発想し、工夫するといった点が日本人選手には少し欠けているように感じた。

リフト技も同様に、バック投げや俵返しにおいて個々の選手によってそれぞれ特徴が見られたが、それらに共通して言えることがいくつかあった。それは、持ち上げる際に相手が防御できないようにしっかりと圧力をかけていたり、瞬時に出すパワー(力×速さ)に優れていたり、バランスの良い体勢をとっていたり、後方へ反る際の柔らかさや力強さであったりと何点かあった。ウクライナの選手はリフト技についても非常によく練習、研究しており、それらのポイントを的確に捉えたすばらしい技術であった。一つ一つの技に対するタイミング、スピード、力強さ、体勢といったあらゆる側面から学んだが、もう一つ私が勉強させられたことは、前述の2ポイント技とのコンビネーション技術である。バック投げにいくと見せかけて相手が防御してきたところを逆方向へのガットレンチに移行したり、俵返しにいくと見せかけて相手が防御してきたところをがぶり返し、または逆方向へ返したりと、相手の防御(力、体勢)を逆に利用した技術である。この技術は試合でもしばしば見られるものだが、初めのリフト技が強力であればあるほど、防御側もその持ち上げに対してそれなりの反応をしなければならぬので、逆の2ポイント技に対する防御ができなくなる。そこを上手く利用した技で、これには両方の技(リフト技および2ポイント技)に優れていて初めて成せる技術であって、まずはそれぞれの技を完成させる技術トレーニングが必要であると感じた。

3) パーテールレスリング(防御)

パーテールレスリングにおける防御技術に関しては、腕や脚の位置等の細かなところに至るまでを習得することができた。ガットレンチに対する防御のポイントとしては、まず攻撃側に有利な所を取らせないこと。当たり前のことのようにだが、これには細かな技術が要求される。反則にならないように手や指を掴んだり、脇を閉めたりして攻撃側にクラッチを組ませない様にする。また、クラッチを組まれたら、体を前や後に移動させ、少しでもクラッチの位置を上もしくは下にずらす様にする。ガットレンチに対する防御姿勢としては、攻撃側がガットレンチに行く方向の腕を真っ直ぐ斜め前に伸ばし、肘や肩を潰されないように力を入れる。脚は攻撃側がガットレンチに行く方向の膝を自分の脇腹に引き付けるような感じで曲げ、もう一方の脚は伸ばしたまま、やや股関節を開くようにする。例えば、相手が左にガットレンチにすれば、ややその方向に向くようにして、左の腕



を左前方に伸ばし、左膝を曲げ、右脚を開き気味に伸ばす。この体勢で左方向へのガットレンチは防御できるが、その際、頭では逆方向へのガットレンチに対する切り返しや、リフト技に対する防御を考えておかなければならない。なぜなら、全くそのことを意識していないと、相手がきてからでは反応が遅れてしまい、防御できずに失点してしまう。リフト技に対する防御方法については、バック投げと俵返しに共通するポイントがあり、それはなるべく攻撃者から離れる様にする。ウエイトリフティングの選手の動きを思い浮かべるとわかり易いと思うが、彼らはシャフトを自分の重心の真下から持ち上げようとする。それは、この位置を持ち上げるのに一番適した場所であり力が出せる。わざわざシャフトを前方に置き、そこから持ち上げる選手は誰もいない。レスリング競技におけるリフト技も同様に、なるべく相手に近づいた方が持ち上げやすい。防御側からいうと、なるべく相手から離れることによって持ち上げ難くさせる。バック投げであれば、攻撃側が持ち上げにくる前に手足を使って少しずつ前方に移動することによって防御できる。俵返しに対しては、相手を自分の脇腹に密着させないために、肘と膝を付けるようにして、自分と相手との間にスペースを作り、なお且つそのスペースを保ったまま相手から離れるようにする。このように、リフト技に対する防御は、相手から離れることが基本となる。しかしながら、前述したように、リフト技には必ず逆の方向に返すコンビネーション技（2ポイント技）があるので、そのことも頭に入れて防御する必要がある。その際、リフト技に対する防御姿勢と2ポイント技に対する防御姿勢を同時に組み合わせることになる。これにはやはり、それぞれの基本的な防御姿勢を身に付ける必要があり、コンビネーション技に対する防御は、それらの発展型として考えるべきだと思う。

ここで述べた技術は代表的なもののみであり、この他にも非常に多くの技術を習得することができた。しかしながら、今でも練習の度に新しい技術を見させられるということから、私が習得した技術も全体のごく一部に過ぎず、まだまだ研究する必要があると思うと同時に、改めてレスリング技術の奥の深さを痛感した。

②レスリング競技の戦術

戦術面でも非常に勉強になった。現在のルールにおける試合時間は3分×2ピリオド（延長3分）という、短時間での勝負となっている。ここで言えることは、先行逃げ切り型の戦い方が主流であるということ。それゆえに、各国はファーストパーテール（一回目のグラウンド）の攻防を重要視している。試合開始約1分後に両選手にポイントがない場合、審判はどちらかに消極性の注意（パッシーブ）を与え、パーテールポジションからの不利なレスリングを命じる。ここで攻撃側も防御側も100%の力を出し切ってレスリングをする。この攻防が終わると1ピリオドもほとんど終了に近く、ここで攻撃側が得点していれば、試合時間は30秒の休憩後の残り3分となり、逃げ切る可能性が高くなる。逆に防御側が得点を許さなければ、次は相手にパッシーブが与えられ、チャンスに繋がる。ですから、ファーストパーテールは試合全体から見ても非常に重要な場面になる。ウクライナをはじめとする強豪国の選手はファーストパーテールにおける集中力と爆発的なパワーに非常に優れて

いるが、それを想定したトレーニングも十分に行っている。また、各選手は自分の得意技を中心に試合を組み立てている。例えば、グラウンド技を得意とする選手は、スタンドではリスクを負わないように、且つパワーをロスしないようなレスリングをし、パーテールレスリングになった時に全力を出すというように、各選手が自分の戦い方を持っている。そのためには、やはり得意技の獲得が必要不可欠になってくる。日本人選手も自分のレスリングスタイルの確立、戦術や試合の組み立てをするには、世界で通用する得意技を習得する必要がある。

③ウクライナナショナルチーム

ウクライナナショナルチームと約1年間行動を共にすることによって、年間を通してのトレーニング方法やトレーニング計画をみることができ、非常に参考になった。

1) トレーニング計画

トレーニング計画については、世界選手権大会とヨーロッパ選手権大会を大きな目標とし、それらのために国際大会や合宿を組み入れた計画となっていた。また、ウクライナでは国際大会や合宿も代表選手選考の参考資料としており、必ずしもウクライナ選手権での優勝者が代表選手となるわけではない。一回の合宿期間は約2週間であり、国際大会の前には必ず合宿を行う。合宿でのトレーニング計画についての詳細は、月、火曜日が1日2回のマット（レスリング）練習で水曜日が球技とサウナ、木、金曜日が1日2回のマット練習で土曜日が球技とサウナ、そして日曜日が休息となっている。これは全ての合宿でに言えることであり、どの曜日から合宿が開始されてもこの計画通りに行われる。また、各所属における恒常練習においても同じような計画で行われているので、年間を通して同じリズムでトレーニングを行っていると言える。日本では、恒常練習と合宿での練習は明らかに違う計画で行われている。また、日本の週6日というマット練習に対し、ウクライナは週4日と日数的には少ないが、ウクライナは一日2回のマット練習を行っており、練習回数でみると日本の週6回に対して、ウクライナは週8回と日本を上回っている。レスリング競技におけるトレーニングには、ランニングやウエイトトレーニング等もあるが、ウクライナではレスリングそのものにかかる時間が非常に多くなっていることが伺える。また、二日間の高強度トレーニングを行い、一日の低強度トレーニングを入れるというように、メリハリのあるトレーニング計画になっていることも特徴的である。以上のようなことも参考に、日本チームのトレーニング計画も考えなければならぬと思った。

2) 練習内容

練習内容については、マット練習はスタンドレスリング中心の練習、パーテールレスリング中心であったり、重点的に強化できるような内容であった。また、定期的に試合形式のスパarringを行い、実践的な練習も取り入れていた。日本の練習内容と大きく違うところは、日本はスパarring中心の練習だが、ウクライナは技術中心の練習である。技術練習といっても、ある場面や体勢からの100%の攻防であって、決して力を抜いた技の形だけを練習するといったものではない。この他、週1、2回のウエイトトレーニング、週2回の球技（フットボー



写真 5ヶ国合同合宿でのマット練習（左）と早朝練習（右） ～ウクライナ・アルーシュタ～

ルまたはレスリングバスケット)も練習メニューに取り入れている。また、ナショナル合宿は各階級とも国内の1～3、4位までの選手が集まっているものであり、力の差が均衡した者同士の練習で、肉体的にも精神的にも非常に厳しいトレーニングとなっている。残念ながら現在の日本チームの合宿は、様々な理由により国内の1位選手とパートナーとでのものであり、ウクライナのように肉体的、精神的に追い込めていないのが現状である。ここでも、今後の日本チームにおけるトレーニング方法にはいくつかの改善の余地があるように思う。

ウクライナのレスリングは、スポーツクラブという組織が核を成しており、選手のほとんどがそれぞれのチームに所属している。私が研修の拠点にしていた『スポーツクラブ・アゾフマーシュ』はレスリングとバスケットボールのチームを持っている。レスリングには年代毎にコーチがおり、下は5、6歳の子供からチームに所属し、上はシニアとジュニアの選手と一緒に練習を行っている。選手は他に仕事を持っておらず、レスリングが給料をもらう為の、生活する為の仕事なのである。そして、成績によってその額も異なり、世界チャンピオンクラスになるとかなりの金額をもらえる。また、オリンピック大会や世界選手権大会、ヨーロッパ選手権大会といった大きな大会でメダルを獲得すると、ボーナス的なお金も支給される。選手達は『裕福な生活をするためにレスリングをやっているのだ』とはっきり言う。研修期間中にチームの成績が悪い時があり、選手達の食事がカットされたこともあった。このように、レスリングと生活が密接に関係した環境下で練習している選手達のモチベーションはかなり高いものだと感じた。

④ロシア語の習得

研修題目にも挙げているロシア語の習得に関してですが、研修当初はほとんどわからない状況からのスタートでしたが、約10ヶ月間のウクライナ生活を通じて、選手やコーチとコミュニケーションが取れるくらいになった。特に練習においては、レスリング用語を中心に会話ができるくらいになった。世界のグレコローマンスタイルの勢力をみると、圧倒的にロシア語圏の国が強いのが現状である。また、ロシア語圏の国からドイツやスウェーデンといった国々へ国籍を移して活躍している選



手も非常に多く、ロシア語が話せるということは、単に会話ができるということだけでなく、そういった世界を代表する選手やコーチと知り合いになれば、いろいろな情報を収集することができる。レスリング競技ではこのように人脈を広げることが非常に大切となり、それが今後の合同合宿等につながってくる。また、試合ではロシア語圏の審判員も多く、それらとコミュニケーションを図ることも大切になる。

⑤まとめ

以上のように、今回の研修は大変貴重なものとなり、今後の日本レスリング界に多大な影響を与えるであろう成果を上げることができたと自負しております。また、レスリング強国であるウクライナ共和国と非常に友好的な関係になれたことも、日本レスリングのために必ず役立つことと思います。

(4) 研修成果の活用計画（研修を終えて）

現在の日本レスリングにとって一番大切なことは、世界のレスリングを知ることだと思う。レスリング競技は度重なるルール改正により、日本が強かった一世代前のレスリングとは遥かに異なるレスリングスタイルとなってきており、少なからずともその流れに遅れをとっているのが現状だ。そのためにも、今回の研修で学んだ技術・戦術、トレーニング方法・計画等は今後の日本レスリングにとって非常に参考になるものであり、それを速やかに現場のコーチや選手に伝えることが先決と考える。これに先立ち、まずは帰国後早々に行われる全日本チームの強化合宿にて、レスリング技術を中心に指導する予定にしている。また私自身、帰国後（7月より）はJOCジュニア強化コーチとしても活動する予定であり、世界ジュニア選手権大会（8月下旬：トルコ・イスタンブール）に向けて、ジュニア段階の代表選手（20歳以下）もその全日本合宿に召集し、シニアの選手と一緒に世界トップレベルのレスリングを指導する計画である。このような高度な技術を一朝一夕で習得することは不可能であり、若い世代の選手に世界のトップレベルの技術等を学ばせることは非常に重要なことで、これが2008年北京オリンピックやそれ以降に開催されるオリンピック大会において成果が出てくるものと考え。また、年齢や競技レベルを問わず、より多くの選手や指導者に普及することが日本レスリング全体としての低辺の拡大、そして競技レベルの向上につながってくる。そういった意味合いからも、JOCのゴールドプランに則った日本レスリング協会のNTS（ナショナルトレーニングシステム）の合宿等でも指導する予定である。