

## 症例報告

# 男性プロボクシング選手における体重調整期の栄養摂取と体組成変化

田井 勇毅

茨城キリスト教大学生生活科学部食物健康科学科

### 【症例】

本症例では、プロボクシング選手1名における41日の体重調整期におけるエネルギー・たんぱく質・炭水化物・脂質の摂取量および体組成の情報を健康管理アプリを用いて収集した。減量前の体重は56.0 kgであり、出場階級は体重49 kg以下のライトフライ級であった。39日の減量期間で体重は7.1 kg減少し、平均体重減少率は1.5% / 週であった。計量時の体重は48.9 kgであり、試合時の体重は52.1 kgであった。減量前と計量前日の体組成を比較すると、体重は56.0 kgから50.9 kg、体脂肪率は17.5%から13.0%、除脂肪量は46.2 kgから44.3 kg、体脂肪量は9.8 kgから6.6 kgへ減少し、除脂肪量と体脂肪量の減少比率は38 : 62であった。減量期間のエネルギー摂取量は1,423 kcal/日、たんぱく質摂取量は117 g/日 (2.2 g/kg体重/日)、炭水化物摂取量は177 g/日 (3.3 g/kg体重/日) であった。約28時間のリカバリー期間の炭水化物摂取量は857 g (17.2 g/kg体重) であった。

### 【結論】

本症例のプロボクシング選手は、試合前の体重調整において目標体重まで減量することができた。しかしながら、体脂肪量だけでなく除脂肪量も減少してしまったため、減量速度について改善することにより良い体重調整ができる可能性が示唆された。

キーワード：体重階級制競技 ウェイトコントロール 減量速度 計量後のリカバリー

## I はじめに

ボクシングは、四角いリング上で2人の選手が向かい合い、グローブをはめた左右の拳で相手と打ち合って勝敗を決める競技<sup>1)</sup>である。ボクシングには、アマチュアボクシングとプロボクシングがある。アマチュアボクシングは、2分もしくは3分×3ラウンドという短時間の間に勝負が決する持久力・瞬発力ともに必要なスポーツである<sup>2)</sup>。プロボクシングも1ラウンド3分で試合が行われるが、ラウンド数はライセンスによって異なり、C級は4回戦(4ラウンド)まで、B級は6回戦まで、A級は8回戦以上<sup>3)</sup>と、アマチュアボクシングよりもラウンド数が多いため競技時間が長く、より持久力が必要であると考えられる。また、ボクシングは体重による階級分けがある<sup>3)</sup>体重階級制競技で、原則として試合前の計量をパスしないと試合には出場できない。体重階級制競技では、試合における体格的なアドバンテージを得るために、急速減量を実施している選手が多い<sup>4)</sup>。しかしながら、急速減量は

脱水やグリコーゲンの減少を伴うため、計量から試合までの時間、試合日数を考えて計画的に減量を行わなければ、たとえ計量をパスできたとしても本来の力を発揮できないだけでなく、健康を損なう危険性もあること<sup>5)</sup>が指摘されている。これらのことから、体重階級制競技選手の減量では、計量のルールに応じて減量計画を立てることが重要である。

アマチュアボクシングは当日計量の競技で、計量の終了から最初の試合までは3時間を下ってはならない<sup>6)</sup>と定められている。山下ら<sup>7)</sup>は、高校生アマチュアボクシング選手のウェイトコントロールの状況分析を行い、平均体重減少量は4.0 kg、平均減量期間は22日であり、19名中18名の選手が、体重減少率1.5% / 週以上の急速減量に該当したと報告している。また、坂手ら<sup>8)</sup>は、大学アマチュアボクシング選手3名における急速減量期の事例検討を行い、体重減少量は2.5~2.8 kg、減量期間は6~10日であり、3選手ともこれまで減量に伴う身体の不調を経験していたことを報告している。

連絡先：〒319-1295 茨城県日立市大みか町 6-11-1

E-mail : y-tai@icc.ac.jp