

序章

私はもともと体を動かすことが好きで3歳の頃からスイミングスクールに通っていた。そして小学校4年の時に友人の紹介で少年野球を始めました。利き腕が左利きであったのでコーチに薦められてピッチャーをし、ボーイズリーグに入部。そこでもピッチャーをしていましたが中学2年の終わり頃、左肘を痛めて(通称ねずみという症状)京都中からすごい選手が集まっていたチームとあってもともと出場機会は少なかったのだが、その後は試合にも出れなかった。手術はせずにフォームを改善することを薦められ、基本のキャッチボールから徐々にやっていくといいと言われ、やっていくうちに改善された。

大学に入り、野球を続けるつもりであったが、費用がかかるのと肩の痛みが出てきたので入るのを辞めた。

その年の6月に妻がアームレスリングの大会のポスターを見つけ、もともとアームレスリングが好きで少しは自信があったので始めた。奥深さを知ってすぐにのめり込み、そこから約3年程続けている。

年齢層もさまざま最近では競技人口も伸び始めており、京都府大会などでは延べ200人程度の出場者にまでなっている。日本のアームレスリングのレベルも年々高くなっている。特に軽量級の強さの水準は世界トップクラスである。しかしまだまだマイナースポーツなのでコーチングスキルなどはまだ確立していないため手探り状態なので怪我も多い。そのアームレスリングが強くなる上で重要なトレーニング、指導方法について考えていく。

アームレスリングとは

古くから、ネイティブアメリカンの勝負を決する時や、日本でも平安時代から「斗腕」として行われるなど、各国で親しまれていたこのスポーツ。経験や特別な訓練がなくても、また若者男女それぞれの力量に応じて競技できる、庶民スポーツです。素人目には、アームレスリングも腕相撲も同じ様に見え、単に英語を日本語に訳しただけと考えている者も多いが、正式ルールを比較すると両者は大きく異なり、例えば「柔道とボクシング」を比較するようなもので、全く別の競技と言っても差し支えない。したがって、腕相撲が強い者でもアームレスリングが強いとは限らず、その逆も然りである。共通部分としては、アームレスリングにも昇段審査を行う団体があり、所定の条件を満たし、かつ料金を支払う事で認定される。

アームレスリングの現在

現在、WAF(世界アームレスリング連盟)加盟国は42カ国です。加盟予定国は中国、モンゴル、他10カ国です。WAFは各国の連盟と連携を取りながら、世界大会の開催運営・組織運営・ルール整備などを行うと同時に、IOC(国際オリンピック委員会)に加盟できるように働きかけています。また、連盟加盟国のうち20カ国が自国のNOC(各国オリンピック委員会)に承認されています。



1977年、日本の伝統的な格闘技「腕相撲」に国際競技規定を参考にしたルールを設定することにより、「いつでも、どこでも、誰でもできる」を標榜とする「日本アームレスリング連盟(JAWA)」が発足されました。全日本選手権は27回を数え、現在では北海道から沖縄まで全国33支部、公認クラブは70ヶ所、登録選手は約3,000人を数えます。全国大会の他に、各ブロック大会・県大会・オープン大会などがあります。

[障害者の車椅子競技](#)としても[近年注目](#)される他、[都立の盲学校](#)に[指導](#)に行くなど[普及](#)にも力を入れております。[活動内容](#)として、[公認大会の主催](#)や[地方自治体・企業各社のイベント協力](#)を行い、また[今までテレビや雑誌等のマスコミ](#)にも[数多く登場](#)しております。(Weblio 辞書引用)

日本には現在「日本アームレスリング連盟」と「オールジャパンアームレスリング連盟」がありそれぞれの団体が世界に通用する選手が続々と出てきている。また話は変わるが日本腕相撲協会もある。

世界レベルでは今はロシア、アメリカが非常に盛んでロシアは毎年世界チャンピオンを多く輩出し国技になりつつあるといわれているほどである。トルコ、ブラジル、ウクライナなども強豪である。

全日本選手権は毎年 11 月頃、世界選手権は毎年 12 月頃。また毎年各国のアームレスリング連盟が推薦した選手や世界のプロ選手が出場する「Nemiroff World Cup Zloty Tur」が毎年 11 月中頃に行われている。近年では「Zloty Tur」での日本人選手の活躍が目立っている。また世界選手権においても軽量級の選手の上位入賞など日本の軽量級のレベルは世界でもトップクラスである。

日本では若手の選手のレベルも上がっており、毎年行われている全国高等学校アームレスリング選手権大会からも現在全日本大会で活躍する選手も出てきている。しかしまだまだ世界レベルで見れば日本のレベルは低い方で、また日本の中で京都のレベルは下の方である。



ルール [\[編集\]](#)

競技台

(正方形:エルボーパッド 長方形:タッチパッド 白

の点:グリップバー)

階級別 男子－55.－60.－65.－70.－75.－80.－90.－100.+100 キロ級 女子－50.－55.－60.+60 キロ級

車椅子の部:頸椎損傷、腰椎損傷 マスターズ:40 歳以上、50 歳以上 ジュニア:21 歳以下

- 左右の腕ともに、重量別のクラスに分けて試合を行う。
- 審判は[主審](#)、副審の 2 名。
- 競技台の前に立ち、互いに[一礼](#)し、試合を行わない方の手でグリップバーを握る。
- 競技開始前は自分の胸が相手に対し正面を向くように構える。肩を極端に傾けてはならない。
- 競技開始前は手首を曲げず、手の甲から前腕が水平状態になるように組む。
- 相手と組んだ状態で、[人差し指](#)の第一関節が隠れてはいけない。
- お互いに、組んだ手から、拳一つ分顔から離す

- 上記のセットアップが長時間が決まらない場合、審判主導のもとセットアップが行われる。
- お互いの組手が公平と判断された場合、審判員が「ストップ」の声をかける。ストップの声が掛かった時点で競技者は組手を動かす事が出来ない。
- 競技は審判の「ゴー」で開始し、「ストップ」「ウィナー」の声で終了する。
- 相手方の手の甲を競技台のタッチ・パットにつけた方を勝者とする。時間に制限はない。
- 競技中に、組手がスリップして外れた場合、審判主導のもとストラップという帯でお互いの手を組んだ状態で固定し、再び試合を行う。
- 競技にはファールを設け、ファールを2回受けた競技者は負けとみなす。

以下の行為を行えばファールとなる。

- 競技台のエルボーパッドから肘が浮く。(エルボーアップ)
- 競技台のエルボーパッドから肘が出る。(エルボーダウン)
- 競技中、故意に握り手を離した場合。
- グリップバーから手が離れた時。
- 審判員がケガにつながるような危険なフォームと見なした場合。(関節部が伸びきった態勢で防御している場合に宣告されやすい)
- 競技中に自分の両足が床面から離れた時。(片足は可)
- 競技中に自分の腕が自分の体の一部に触れた時。
- フライングをする。
- セットアップで審判の指示に従わない場合。
- 競技開始直前、審判員から「ストップ」の聲がかかった後に、手、握り、指、肩を動かした時。

(Wikipedia 引用)

アームレスリングの トレーニング方法と コーチングへの アプローチ

文学部 創造表現学科 4回生
20085011 河内晴大

アームレスリングとは??

腕相撲に厳格なルール（国際競技規定）を定めて競技化したもの

そのため腕相撲と一緒にされがちだが全く違う競技「スポーツ」である

また健常者でも障害者（車椅子の方）でも楽しめる

アームレスリングがどのような競技なのか、こちらをご覧ください。



試合は**専用台**で行う

主審、副審の2人の審判員のもと試合を行う

アームレスリングに持たれているイメージ

・腕の力だけです

・体の大きい人が強いetc...

など色々なイメージをお持ちかもしれませんが.....

違うんです!!!!

アームレスリングのトレーニングで重要な点は.....

・体のバランス

・体の動きの連動

・瞬発力

ということは・・・

体が大きいだけ、力が強いだけでは勝てない



自分より体重、体格の勝る選手にも勝てるという可能性がある

そして

ただの力比べではなく・・・



スポーツとして真剣に取り組める奥の深い競技
(競技人口も増えている)

最後に・・・

今回私は最初アームレスリングの本当に詳しいトレーニングであるとか、体の筋肉の中でどの部分が一番重要なのかなどをこのスライドに入れようと考えていました。

しかしそんな専門的な話を最初にいきなり持ってきて、果たしてアームレスリングがどのようなものなのかを伝えることはできないと考え、できるだけ良さが分かるようにスライドを作成しました。

分かりにくい表現などがあったかもしれません。(すいません)

本日はありがとうございました。