



# 拳法会ニュース



## 教育環境・ツールにどの様な人間に育つか決まる！

柔道で例をあげると小学生の柔道選手には、肥満が多い事が問題となっている。鹿屋体大の濱田初幸教授らの武道学研究によれば小学生の試合は、軽・重二階級しかない事にあるとしている。この「環境が肥満の子供達」を作っている課題としている。

小学生(競技歴が浅い)→体格差が勝敗に大きく影響→肥満化容認  
小学生の肥満は、成人、老齢期、更には、健康寿命にも影響を及ぼす。これは、身体のみでなく「心・性格」も同じであると考える。  
よくある中学に入学し、急に言動が乱暴になったり！やたら、閉じこもったり！利己的になるのは、環境や与えられているツールの変化と考えることが出来る。

北辰一刀流七代宗家 椎名市衛先生は、「剣技により刀の形が決まるのではなく！刀の形により剣技が決まる」と述べている。

同様に「環境・ツールによりどの様な人間に育つか！」と言う事である。  
従って、運動体育競技、柔道、剣道、空手、野球、サッカー、バレー、バスケット・・・などの競技環境より心体に与える影響は、あると言える。これは、とても大切な事でもある。

武道学研究 45-(1) : 11-16, 2015 (掲載)

小学生柔道選手における身体組成指数の検討

藤田 英二<sup>1)</sup>  
濱田 初幸<sup>2)</sup> 中村 勇<sup>3)</sup> 小山田 和行<sup>2)</sup>  
野口 博之<sup>4)</sup> 松崎 守利<sup>5)</sup> 安河内 春彦<sup>6)</sup>

A study of the body composition index in elementary school judo players

EBI FUJITA<sup>1)</sup>  
HAMADA HAMADA<sup>2)</sup>, ISHII NAKAMURA<sup>3)</sup>, KANAYAMA OYAMADA<sup>4)</sup>,  
NOGUCHI<sup>5)</sup>, MURAIKI MATSUZAKI<sup>6)</sup>, HOSHINO YASUKOICHI<sup>6)</sup>

Abstract

The present study aims to obtain findings on the prevention of obesity in elementary school competitive judo players by investigating the relationship between body weight and body composition indices, such as the fat-free mass index (FFMI) and fat mass index (FMI). We included 581 fifth and sixth grade male and female judo players as our subjects and measured their height, body weight, and body fat percentage. We calculated their respective fat-free mass (kg) and fat mass (kg) from the data and then calculated each student's FFMI and FMI by dividing their respective fat-free mass and fat mass by the square of their respective heights (m). The results indicate that FFMI significantly increased in boys with an increase in weight class for groups with a body weight of less than 60 kg. No statistically significant differences in FFMI were noted in groups with a body weight of greater than 60 kg. In contrast, we identified statistically significant differences in FMI across all weight classes. FFMI significantly increased in females with an increase in weight class for groups with a body weight of less than 50 kg. However, no statistically significant differences in FFMI were noted in groups with a body weight of greater than 50 kg. Similar to the male subjects, we identified significant differences in FMI across all weight classes in the female subjects.

In conclusion, generally a weight gain to greater than 60 kg in boys and toward 50 kg in girls among

1) Department of Sports and Life Science, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya  
1-1 Shiozaki-cho, Kanoya-shi, Kagoshima 890-2393, Japan  
2) Department of Coaching of Sports and Budo, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya  
3) Department of Sports, Humanities and Applied Social Science, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya  
4) Takasaki Judo Association  
5) Department of Childhood Care and Education, Kyushu Women's College  
6) Center for Health and Sports Science, Kyushu Sangyo University

武道学研究 48-(1) : 11-16, 2015

elementary school competitive judo players suggests that increases in fat-free mass reach a plateau and that fat mass could be the active agent.

Key words : Fat-free mass index, Fat mass index, Obesity

キーワード：除脂肪質量指数、脂肪質量指数、肥満

1 概要

我が国から小学生柔道選手の増加として、肥満が多いことが挙げられてきた<sup>1)</sup>。その理由のひとつとして、小学生の柔道の試合では体重区分が軽量級(小学生5年生の男子では45kg以下で女子は45kg以下、小学生6年生の男子では50kg以下で女子は45kg以下)と重量級の2階級しかなく、重量級では体格差が顕著に大きくなってしまいうことが挙げられる。柔道においては、体格差が試合の勝敗に与える影響は大きく<sup>2)</sup>、競技歴が浅く体力や技術が未成熟な小学生では、どうしても体格が大きい選手が有利となる。このような理由から、選手本人のみならず、その保護者や指導者においても選手の肥満化を容認している風潮があると考えられる。

小児期における肥満は成人期での肥満へ移行しやすく<sup>3)</sup>、特に10～14歳児では70%と高い率を示す<sup>4)</sup>。そして、小児の肥満は将来的に成人期での生活習慣病を引き起こす要因<sup>5)</sup>となる。また、一般的に肥満児の体力は非肥満児よりも劣り<sup>6)</sup>、特に全身持久性や持続力に劣るとされている<sup>7)</sup>。さらに、肥満は下位のスポーツ参加の誘因ともなりうる<sup>8)</sup>ことから、小学生柔道選手の肥満予防や早期対応は健康面の問題のみならず、競技選手としての健全な育成という観点からも重要な事項であると見えてくる。

一般的には肥満度を示す尺度として、体重(kg)を身長(m)の二乗で除すことにより求められるBMI(body mass index)が普及しており用いられている<sup>9)</sup>。しかし、BMIは身長と体重から求められる指標であるため、ボディサイズの大小を評価しているのみであり、除脂肪質量や脂肪質量などの身体組成を反映していない<sup>10)</sup>。このため、除脂肪質量(fat-free mass:FFM)や脂肪質量(fat

mass:FMI)を身長との二乗で除したFFMI(fat-free mass index)やFMI(fat mass index)といった複数の概念が近年になり提案された<sup>11)</sup>。身長の異なる競技者での除脂肪質量や脂肪質量の比較などに有効な指標とされている<sup>12)</sup>。

そこで、本研究では、小学生柔道選手における肥満の認識予防に有益な知見を得ることを目的とし、小学生5年生および6年生の柔道選手を対象として体重とFFMIおよびFMIの関係について検討した。

1 対象

対象は、平成20年から25年の期間で福岡柔道協会が実施する体力測定に参加した小学生5・6年生の男子柔道選手388名(年齢11.5±0.5歳、身長148.7±8.7cm、体重31.6±16.0kg)、および女子柔道選手193名(年齢11.7±0.6歳、身長143.2±7.2cm、体重17.6±13.3kg)の計581名であった。そのうちの113名は柔道に習いはじめた年齢を調査したところ、柔道歴は5.1±1.9年であった。また、女子柔道選手のうち、初級受帯の有無を調査したところ、「有り」が65名、「無し」が109名、「無回答」が18名であった。

対象の男子柔道選手388名を40kg未満の群(n=93)、40kg以上～50kg未満の群(n=140)、50kg以上～60kg未満の群(n=55)、60kg以上～70kg未満の群(n=42)、70kg以上～80kg未満の群(n=33)、80kg以上の群(n=25)の6つのグループに、女子柔道選手193名は40kg未満の群(n=55)、40kg以上～50kg未満の群(n=83)、50kg以上～60kg未満の群(n=29)、60kg以上～70kg未満の群(n=13)、70kg以上の群(n=13)の5つのグ



濱田初幸 柔道八段  
鹿屋体育大学教授



椎名市衛 北辰一刀流七代宗家  
剣道七段

## 「平和の鐘の塔」建立！恒久平和を願ひ！



「平和の鐘の塔」建立！恒久平和を願ひ！ソロモン諸島へ英霊の御霊に尊崇の念を払う象徴として！

ソロモン政府引き渡し式に足立英雄全国日豪協会副会長が8月2日より行ってきました。また、これを機に拳法会を媒介とし青少年の交流も促

# 武道は、武士道です！ Budo is Bushido

## 2016世界拳法選手権大会を成功させよう！

