

## リフターズコラム執筆にあたり

暑中お見舞い申し上げます。

暑い暑い毎日が続きますが、皆さん暑さに負けずにトレーニングに励まれていますか？夏場のトレーニングは、量より質が肝心です。この季節のトレーニングは、春先からの疲労を取りつつ、フォームの修正や、普段行えない種目にチャレンジしながら、身体にストレスをためこまないように心がけ、来たるべき秋のシーズンに結果を残すために、心身のリフレッシュを図って下さい。

さて、今月から三土手の大ちゃんに代わりリフターズコラムを担当させていただくことになりました、伊差川浩之です。折角の機会ですので、このコラムを通してこれまで培ってきたパワーリフティングにまつわるさまざまなことを発信していきたいと思っております。



私は常々思うのですが、指導者は身体が動かなくなったらおしまいです。口頭だけではこの競技の細部は伝えられません。バーの軌道ひとつについて説明するにしても、実践に勝るものはありません。若い時は身体が動いて当然、筋肉は頑張った分だけ付いて当たり前でしたが、50歳代も後半に入った頃から今まで普通に思っていたことが、普通ではなくなってきました。学んだ知識は、何歳になっても脳が健康な限り残りますが、筋肉はそうはいきません。私は若い時期から懸命にトレーニングを積んで、たくさんの貯筋をしてきたつもりです。今はその貯筋を少しずつ引き出しながらの競技生活です。私はこれまでに、全日本 V-30 や世界 V-8 など普通の方よりは多く貯筋をしてきましたので、それを少しずつ引き出しながらあと 30 年 90 歳になってもバーベルに挑んでいきたいです。

いつの間にか 60 歳を越え、私は今のうちに伝えていくべきことはしっかり伝えていこうと考えるようになりました。その一環で、昨年 3 月から 4 月にかけて東京の G. ジムでトレーニングセミナーを行いました。また、今年は筋トレ業界誌老舗の月刊ボディビルディング誌に 7 月号からパワーリフティング BIG-3 のトレーニング法について執筆をスタートさせています。また、こうしてこのコラムを担当させていただき、まさに昨年流行語の“今でしょ!”を地でいっています。

とはいえ、現在私はかなり深刻な故障に直面しています。約 2 年近く前にとある理由で左脚大腿部を痛め、それを庇いながらトレーニングを続けていくうちに、股関節に違和感がでてきました。そのうちにデッドリフトのフィニッシュが決め辛くなり、ファーストプル時に痛みが走り、さらにスクワットで深くしゃがむと、股関節部に激痛が走り始めました。そこで昨年 11 月 4 日にノルウェーでの世界選手権でデッドを引いた後、今年の 3 月 4 日まで丸々 3 ヶ月デッドリフトのトレーニングをストップしました。デッドを 3 ヶ月も休むことなど今までのキャリアの中でも初めてのことでした。通常これだけの休養期間を入れれば大方の故障には十分対応できてきましたが、今回だけはたちが悪かったです。

3 月に入って遅まきながら全日本へ向けてスタートを切った矢先でしたが、気持ちとは裏腹に股関節部の痛みが段々とひどくなり、3 月中旬には歩行すらままならず、これは一大事と整形外科を 2 カ所回ってレントゲンや生涯初の MRI 検査も体験しましたが、軽度の炎症しか確認できないと診断されました。今後の治療方針に見通しが立たないまま整形外科は終了しました。その後“触って治す”という不思議な方のところに週 1 で 7 週間通いましたが、全く改善されませんでした。今の治療院には 5 月 27 日から週 2~3 回のペース通い、今回でちょうど 20 回目になりました。股関節部の大腿骨の骨頭が臀部方向にずれ、これが全ての原因になっているとの診断でした。治療は、針治療(置鍼または電気鍼)+手技+PROTEC、或いは手技+PROTEC で 1 回約 60~70 分ぐらいかけておこなっています。

PROTEC とは、写真のように背もたれが付いた器具に座って体幹部を固定し、その後座面を下げて、両足をつるした状態で、身体のバランス調整を治療の最後に行っています。この治療を全日本前までに 11 回受けました。



このような状況でまともなトレーニングもできず、6 月末の全日本出場については悩みもしましたが、毎年出場し続けてきたこの特別な大会をみすみす捨てる理由はなく、万が一今年が最後の全日本になったとしても悔いが残らないよう、今自分に出来る精一杯のパフォーマンスで出場しました。結果は当然ですが最下位でした。30 回てっぺんを極めて、最後は最下位で終われば、ある意味でドラマです。

しかし、20 回目の治療を終えた今は、必ず全日本にカムバックするという強い気持ちが芽生えています。まだあのプラットフォームには、やり残したことがありますし、あの全日本の空気感が何とも忘れられません。来年の神奈川では、必ずそこに立って若手の挑戦を受けたいと、今懸命にリハビリに励んでいます。

そのようなことも含め、これから 40 数年間のパワーリフティングにまつわるさまざまなヒントをお届けしていきたいと思いますので、皆さまよろしくお付き合いください。

伊差川 浩之

Legend of Powerlifting