

## 基本フォームの再構築

私は毎日の日課にしていることがあります。POWERSPORT 店長サニーとの1日1回公園デートです。それは真夏の暑い日でも、強烈な風が吹き付ける台風の日でも欠かせません。POWERSPORT 合宿所の真ん前に、ガジャンビラ公園という那覇市街を一望できる大きな公園があり、県外遠征時を除き毎日サニーと公園デートを楽しんでいます。時間は、ジムを締めた深夜 11 時直後だったり、世界選手権前は、現地での試合時間に合わせての時差調整トレーニングを終えた真夜中の 3 時、あるいは早朝だったりまちまちですが、この生活が 15 年近く続いています。従順で年増のサニーは、何一つ文句を言わず付いてきてくれて、私を支え続けてきました。感謝の一言です。

四季がなく季節感に乏しい沖縄ですが、最近少しずつながら日差しが和らいできて秋の気配が漂ってきました。私が一番好きな季節が 10 月、11 月と 3 月、4 月です。朝夕涼しく、日中は晴天で比較的湿度の低い天候が続き、この季節が来ると以前暮らしていたカリフォルニアの気候が懐かしく思い出されます。

これからしばらくは、穏やかな陽光と爽やかな優しい風に包まれ、サニーとの毎日の公園デートにも快適な季節の到来です。



さて、先月ハンガリーで行われた世界サブジュニアパワーリフティング選手権で、59kg 級の佐竹優典君と 66kg 級の木内陽介君の二人が優勝したという、久々のビッグニュースが飛び込んで来ました。同学年の二人は、共に埼玉の春日部共栄高校で学びパワーリフティングを続けてきたらしいです。二人を指導してきたハマースポーツジ

ム代表者の浜田誠司氏によれば、この二人は性格も対照的で、それが試技の組み立て方にも表れてくるらしく(どちらとは明記しませんが、おひとりは試技の組み立て方が私そっくりだと思いつつ)、興味深く浜田氏の話を伺いました。

佐竹、木内の両君は、同じ大学に進学し今後も競技を続けていくとのこと。

決してバーンアウトすることなく二人で切磋琢磨して、ジュニア、オープンと、これから待ち受ける大きな高みを目指して頑張り、伝統の日本パワーリフティング軽量級を世界に復活させて欲しいです。

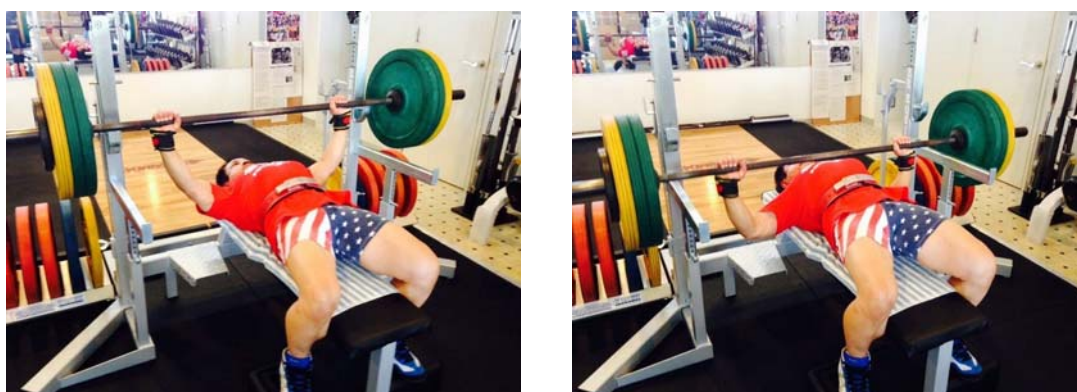
佐竹君、今年の6月の全日本オープンでは、私が故障中で全く相手をする事ができませんでしたが、カムバックを目指して今懸命にリハビリに取り組んでいますので、来年の神奈川の小田原での対戦を楽しみにしててください。

5月27日から開始した週二回のリハビリ通院治療も9月末で36回になりました。一時はこのまま三種引退も覚悟しておりましたが、パワーの神様は私を見捨てないでくれたようです。現在の回復率は約55%ぐらいでしょうか。少しずつですが股関節の痛みも癒え、確実にカムバックに向けてリハビリ治療が続いています。

現在の私のトレーニングは月曜SQ、水曜BP、金曜DL、土曜BPの週4回で、治療院へはスクワット後の火曜と、デッドリフト後の土曜に通っています。最近が高周波電気治療をメインにして取り組んでいます。私を診てくださっている先生は、10年前まで極真空手実践者で、当時は筋トレもされていたようです。今回私の治療が発端となり、先月からチームトレーニングにも合流しました。私はアメリカから帰国して以来、これまで身体のケアに関しては自分で行ってきましたが、今回の故障でそれがいかに不十分であったかを痛感し、半ば強引ですがすでに今後30年間は診てもらふ予約を取り付けています。

60歳を過ぎて限りある現役生活中で、今回の故障は大きなマイナスだと一時期は焦り意気消沈しておりましたが、現在は、その全てを受け入れられるようになりました。当然この状態ですから高重量トレーニングができませんので、基本フォームを徹底的に見直しています。そうすると不思議なことに、これまで気づかずに試したことがなかった練習方法や、フォームの改善点などが見えてきました。正に怪我の功名です。私はこれまで何度か誌面でもお伝えしてきましたが、私の基本的な挙上フォームについての考え方は、重力に逆らわない垂直軌道の構築で、20kgでも200kgでも崩れることが無いフォーム作りです。

それがこれまで故障を最小限に留め、長期に渡ってトップレベルでの競技生活を支えてきました。その部分について今回しっかりと向き合って再確認しています。私は、ここ数年自分の挙上フォームを画像に取り込んでチェックしていませんでしたが、それを復活させました。故障後自分のフォームがどのようになっているのか、果たして自分のイメージ通りの挙上軌道ができているか、最後までバーをコントロールすることができるかなどなど、やはり客観的にチェックするには画像が一番です。



今回の故障の後、スクワットもデッドリフトも、ナロースタンスに変えています。ワイドスタンスで痛めているので、変えるしか選択肢が無かった訳ですが、普段の毎年のトレーニングでは、11月の世界選手権終了後デッドをナロースタンスに切り替えています。翌年の3月頃までメインセット 140kg×8回×3セットで基本フォームを確認しながら実施し、その後4月からワイドに切り替えて全日本を目指していました。通常ナロースタンスの期間調子が良ければ、ワイドスタンスに切り替えても調子は持続されます。

3月の故障以来半年間続けたナローデッドを9月の後半から、グリップの外側ぎりぎりに両足がくるミディアムワイド(中抜きスタイル)に切り替え、今後また半年かけて徐々に本来のワイドスタンスに戻して行く復帰計画です。

掲載の画像はミディアムワイド 2週目にメイン 110kg×8回×3セットを行った際の2セット目です。1セット目の画像は、フィニッシュの姿勢が不十分でしたので、このセットはその辺りを意識しました。同時に最後の8回を引いた後バーを床に戻すまでしっかりコントロールすることを目指しました。この2点に加え垂直軌道を意識して挙上を行いました。この3点について画像チェックすると、フィニッシュの姿勢は改善されましたが、最後までバーをコントロールする点については、まだ不十分でした。また、垂直軌道についてもまだ股関節部に違和感があり、可動域も不十分のため完璧ではありません。

3 セット目は、更にもその辺りの課題をクリアする意識で挑んだことは、敢えていうまでもありません。



デッドのスタンスを徐々に広げていくのと同じタイミングで、スクワットのスタンスも広がっています。デッドリフトとスクワットは、動員される筋群がかなり重複します。特にスタンスを広げていくことで、デッドのファーストプルは、スクワットの切り返し以降の立ち上がりの強化に連動されます。デッドのセカンドプルからフィニッシュの動きは、切り返した後からフィニッシュに至るまでのスクワットの態勢に連動します。

今回の故障の後、私は6月下旬の富山での全日本パワー、7月下旬の兵庫での近畿クラシックパワー、9月上旬の埼玉でのジャパクラシックマスターズパワーと、3つのリハビリ競技をこなしてきました。最悪の状況だった富山でスクワット 100kg、デッドリフト 175kg から9月の埼玉では、それぞれ 142.5kg、190kg と、少しずつ治療の成果が出てきました。

来年カムバックできるかは、これから数ヶ月の両種目のトレーニングがカギになります。再発することなくこの冬を乗り切れば、必ずカムバックできるはずです。

先月アメリカで開催された US オープンテニスで準優勝した錦織選手の快進撃は素晴らしいものでした。プライベートコーチに招聘されたマイケルチャン氏は、基本部分を重要視して徹底した基礎トレーニングを実施し、短期間での大躍進につなげたそうです。全仏で優勝経験がある実力者のチャン氏はアジア系で体型的にも錦織選手とほとんど変わらず、その辺りも錦織選手のモチベーションを高めたことと思われました。

基本を大切にする姿勢は、どの競技においても大切であることを再認識させられたと同時に、これまで私自身が目指してきたトレーニング方法について改めて確信を得た思いでした。

伊差川 浩之

Legend of Powerlifting