

# ウェイト・トレーニング、 アメリカの現在・日本の将来

## ツアー参加者座談会

ツアー参加者の中から3名の方にお集まりいただき、研修内容の検討を行った。さらにツアーをきっかけに考えたことなどについて、ざっくばらんに語っていただいた(1992年3月26日、東京・パレスホテル内「和田倉」にて収録)。

### アメリカの施設と日本の施設

TJ: まず、総合的な印象から伺いましょう。約1週間で3都市を回るという駆け足の旅だったわけですが、皆さんはどんなところが印象に残りましたか。平岡さんからお願いします。

平岡: やっぱり施設の充実度かな。特にゆっくりと施設を見れたのは最初に訪問したコロラド大学ですよね。トレーニング・ルームは当然として、トレーナーズ・ルームやロッカールーム、それにフットボール部専用のグラウンドまで含めて、日本の大学ではまずありえない規模で充実している。私はプロ野球や実業団チームのトレーニング指導に携わっているので日本の実情はいろいろ知っていますが、全く比較の対象にならないほどすごい。

TJ: 民間のフィットネス施設などもいくつか訪問しましたが、それらはいかがでしたか。

平岡: 今回初めて見たわけではないのでそれほど印象は強くないのですが、やはり日本とは比較にならないと思います。日本で見たことがないような珍しい器具等はなかったけれども、器の大きさだけでなく、中身の充実度も目を見張るものがある。

TJ: 以前ご覧になったときと変わったと思われた点は?

平岡: 3年前に見て、今回も見れたのはロサンゼルスゴールドジムだ

けですが、器具が一新されていました。ですから割と短い期間で入れ替えが行われるのだなと思いました。このツアーが終了した後にロサンゼルスに残ってUCLA(カリフォルニア大学ロサンゼルス校)にも行ってきたのですが、やはり以前に比べると器具の入れ替えが一部で行われていた。

ただし、これは学校や民間施設の区別なく共通していることですが、ベースになっているのがフリーウェイトで、その部分は決して変わっていません。例えばポルダールで見た街中のフィットネス・クラブにもダンベルが軽いものから重いものまで、しっかり3セットずつ揃えてありましたね。

### "リハビリ"としてのウェイト・トレーニング

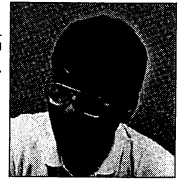
TJ: では石谷さん、感想をお願いします。

石谷: 高校でも大学でもやはり施設にはお金をかけているな、という印象を持ちました。日本ですと広い平らな土地を線で区切ってグラウンドやコートを作り、そこでやりなさい、という感じですが、向こうは違いますね。高校でも野球場や陸上競技場、バスケットボール・コートといったようにそれぞれが独立しているし、スタンド付きの所も多い。こうした学校における施設の充実は、日本で

### ■座談会出席者(五十音順)

石谷幸久

(三重県立桑名北高校教諭、同校ストレン  
グス・コーチ)



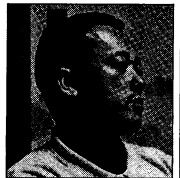
遠藤一佳

(財三菱養和会・兼  
鴨スポーツセンター  
指導部)



平岡洋二

(トレーニングクラ  
ブ・アスリート代表  
取締役)



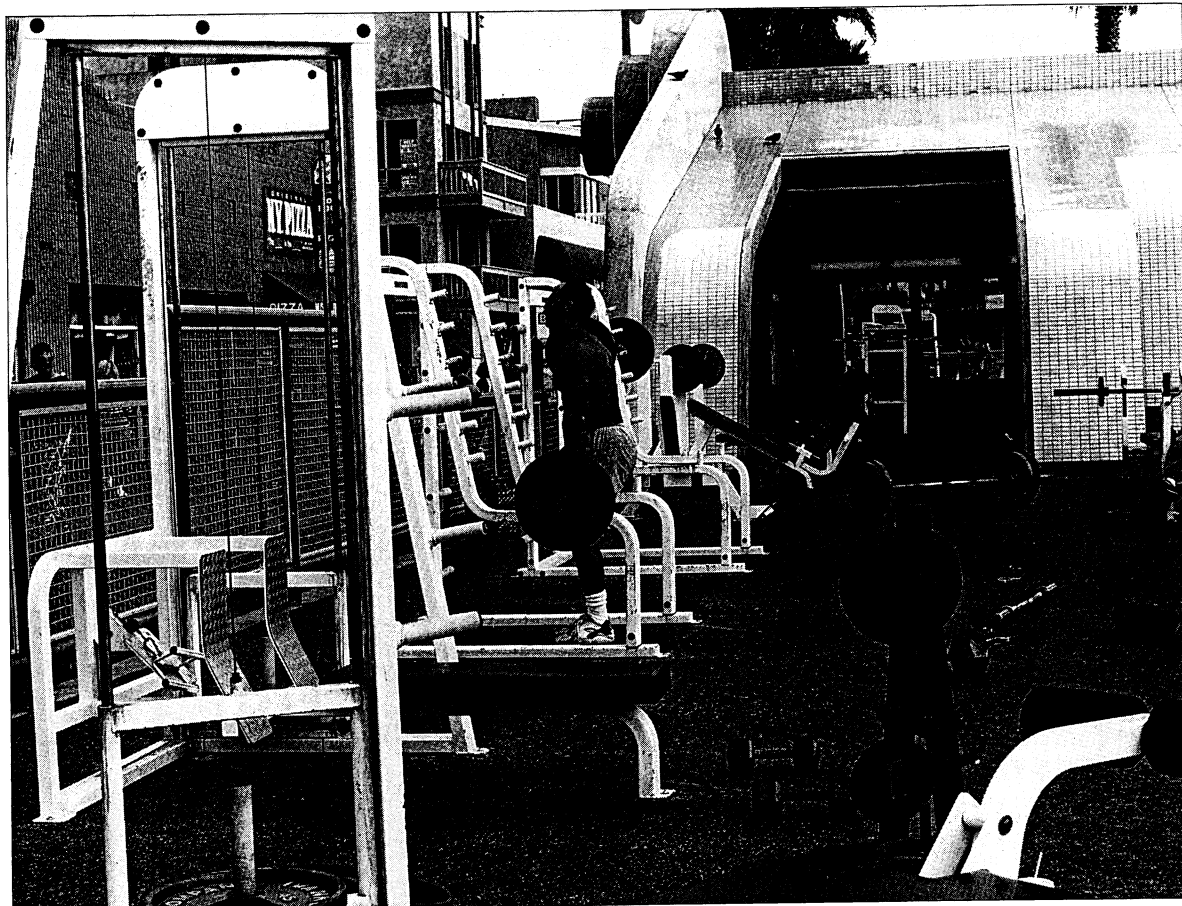
司会/宮村 淳(本誌)

もできる範囲でやっていかなければならないと思いました。

もう一つはウェイト・トレーニングに対する考え方ですが、リハビリという概念が根底にあるように思えた。

TJ: 傷害予防ではなくて?

石谷: 広い意味でのリハビリということなんですけれど、ウェイト・トレーニングはあくまでも競技の主練習を補うものであって、主練習の効果をもより向上させるために行うものである、という考え方を強くしました。私自身の経験でも、グラウンドで主練習を行い、その動きに近いものをウェイト・トレーニングでやっていこうとしてもあまりしっくりこない。逆に主練習とは全く反対のことをウェイトでやったほうが相乗効果があるような気がします。例えばスピードを伴った動きを主練習で行う時期には、ウェイトでは逆にゆっくりした動きでトレーニングを行ったほうが競技にはよい影響が出る。つまり競技そのものの調子を整える



ロサンゼルス市郊外の海岸にある、通称「マッスルビーチ」と呼ばれる屋外のトレーニング・ジム

ためにウェイトをやるのだという……、以前からこうした考え方を持っていたのですが、今回アメリカで見聞きしてみてそれを強く感じた。TJ：特にどの辺で感じましたか。石谷：まずはベンガルズの1セットという方法ですね(P73参照)。それから高校や大学でも各種目1セットずつ、というところがあった。非常に密度の濃い1セットですが、こうしたものを見ると、やはり主練習を前提として、調子を整えるためにウェイト・トレーニングがある、という気がした。TJ：リハビリという表現よりは……。

石谷：コンディショニングと言ったほうがいいかもしれません。ウェイト・トレーニング自体が先走ってしまうと弊害が出やすい。繰り返しくなりませんが、あくまでも調子を整えるという意味合いです。平岡：ただし、各種目1セットずつしかやらないというのは、必ずしも彼らのトレーニングの本質ではないかもしれない。日本からお客さんが来るということで、いつもと違ったことをやろうとしたのかもしれないし、限られた時間内で自分たちのトレーニングを紹介しなければならないという事情もあったと思う。石谷：確かにそういう面もあるかもしれないですね。ウォームアップやクールダウンとして行うセットを入れれば、当然1セットでは終わらな

い……。

ただ、私が感じたのはコンディショニングという概念がウェイト・トレーニングの根底にあるのではないかと、これは形こそ違えど、シーズン中でもオフでも必要だと思うのです。ゆったりしているなかでも試合が混んでいるなかでも。

#### 基本はフリーウェイト

TJ：ところで遠藤さんはいかがでしたか。

遠藤：私はアメリカの人たちがどういう動機でトレーニングに取り組み、大まかに言ってどんな方法で行っているのか、という根底の部分の今回は見るつもりでした。細かい方法論まで見て検討するのは最初から無理

だと思っていましたので。

ですから、どの指導者も基本的なことを言っていたし、トレーニング方法も私たちが知っているシンプルなものだったので安心しました。また器具に関しても、目的や方針の違いに関係なくフリーウェイトが入っていましたね。民間のクラブにも大学にも高校にもプロにも。日本では中高年が対象の場合はマシンであるとか、スポーツ選手に対してもケガを恐れてマシンを中心にするといった考え方があるけれども、向こうはどこへ行ってもまずフリーウェイトがあった。

TJ：一時的な流行や一部から流れた情報に影響を受けない、基本となる考え方がしっかりあるということですね。

遠藤：向こうは高校生がフリーウェイトをやっていますね。彼らが大学生になってある程度自分のトレーニングが確立され、それをベースにして中高年になっても続けていく、という流れだと思います。ところが日本の場合は正反対とも言え、例えば「中高年のトレーニングはこうあるべきだ」という情報がある所から流れ、それがかなり受け入れられてしまう。日本は普及の仕方・させ方が逆さまのような気がして……、だからウェイト・トレーニングが根づかないのかもしれない。

TJ：ご指摘の部分は私も常々感じていて、まさにウェイト・トレーニングの歴史の違い、土壌の違いと言えるかもしれません。各自が自分のトレーニングの基本形というのを持っていれば、確かに中高年になってからでも続けやすいですね。

#### ウェイト・トレーニングと主練習との噛み合い

TJ：ところで、今回はアメリカの

トレーニング事情といってもその一部、また非常に表面的なものしか見たり聞いたりできなかったのですが、トレーニング・プログラムや、その元になっている考え方などに触れて感じたことなど、さらにありますか。

平岡：計画性がありますね、向こうは。それもレベルの低い段階から。トレーニング計画に関する資料もいくつかいただきましたが、ウェイト・トレーニングも主練習ときっちり噛み合った形で行われているという印象を受けました。日本でも指導者がしっかりしているチームではきちんと計画的に行われているのでしようけれど、私の知る限りどうも思いつきというか、場当たりの形でやられているケースが多いですね。主練習とウェイト・トレーニングが分離してしまっていて、噛み合っていない。

例えば私のジムにも選手が通っていますが、それは選手自身の意思で来ていることが多く、こちらでは主練習を把握しきれないので噛み合わせるのはとても困難。チーム単位で契約している場合ですら、噛み合わせるのは難しい状況です。

石谷：私のところではある程度計画的にやっていますが、最初に立てた計画通りやるかということ、そういうことはほとんどない。選手の調子の変化に応じて当然メニューを組み替えていく。でもそうした微調整が本来の意味でのコンディショニングだと思う。

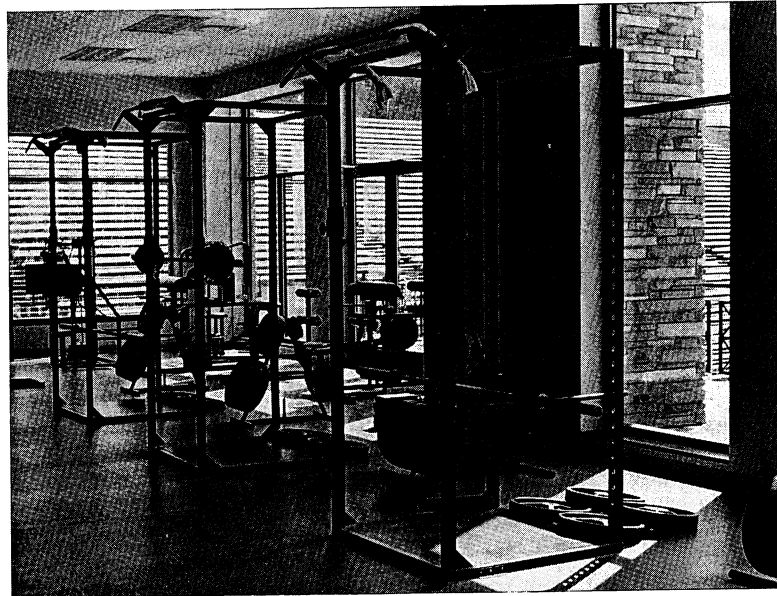
平岡：石谷さんの場合は日本では理想的な立場でしょう。ウェイト・トレーニングと主練習を噛み合わせるができるわけですから。しかし日本の大半のチームには石谷さんのような人がいないから……。

#### ウェイト・トレーニングの本来的位置づけは？

遠藤：最初に石谷さんからお話のあったコンディショニングとしてのウェイト・トレーニング、というところに話を戻しますと、今「コンディショニング・ウェイト・トレーニング」というような仮称を考えていた。なぜかと言えば、様々な年齢の人たちにトレーニングを指導する立場にいる私としては、やはりもっと多くの人にウェイト・トレーニングに親しんでもらいたいし、今以上に一般的なものにするためのきっかけが欲しいからです。

実は私は「ボディビル」という言葉と概念が広まればそれでいいと思っていました。ムキムキマン的イメージでなく、からだづくりという意味で。でも固定観念みたいなものはやはり拭えなくてなかなか浸透しない。アメリカで聞いてみてもボディビルは従来のボディビルでしかないようです。ですから、いろいろあるコンディショニングとしての運動のなかの1つとしてウェイト・トレーニングを位置づけるという考え方が広がれば、もっと普及するのではないかと考えています。

石谷：学校でウェイト・トレーニングを指導していると、各クラブの監督さんからいろいろな反応があるのですが、一番嬉しいのはケガが少なくなったと言われるときです。実際にケガが起きて当然のような激しい練習をやっているのに、ウェイト・トレーニングではそれを予防するような取り組みが必要になってきます。と言うより、それくらいでちょうどよいという気もします。例えば打球を今以上に飛ばすために強化を狙ってウェイト・トレーニングをすれば、余計にケガを招く恐れもある。ですから、コンディショニング



という位置づけが、最も適切であるように感じます。ただし、年間計画のなかでガンガンやって強化を目指す時期も当然、設けるべきです。

平岡：それはあくまでもウェイト・トレーニングを非常に理想的な形で取り入れることのできるチームの話だと思います。多くのチームはそれ以前の段階にあるのであって、先ほども言ったように主練習とのバランスが悪く、効果が出にくい。

TJ：でも、アメリカにもそうした例はあるのでは？

平岡：勿論あるでしょうけれど、日本よりはうまくいっているような気がします。

石谷：スポーツ選手としての生活の節制等、個人レベルで築き上げていかななくてはならない部分も、ウェイト・トレーニングの成否に影響してくる。

平岡：日本はそういう意識がすごく低いですね。チームでの管理がうまくいっていたとしても、選手自身は自分でからだを管理するのが下手です。

TJ：選手の意識が変わってくれば

コロラド大学のトレーニング・ルーム。フリーウェイト類の充実ぶりには目を見張るものがあった

ウェイト・トレーニングの使い方も変わってくるでしょうね。

平岡：そうですね。

#### 日米格差を埋めるために

TJ：結局、先ほど話題になった日本におけるウェイト・トレーニングの底の浅さ、のような話に戻ってきてしまいました。この問題を話するとき、私がいつも考えるのはウェイト・トレーニングに関してアメリカと日本でこうした差があるのはなぜか、ということなんです。

1つには選手自身が自分のからだを管理していく意識が強いかわからないか。これは社会構造や国民性の違いが影響しているかもしれません。そしてもう1つは、やはり施設の充実度だと思うのです。例えば今回、高校は2~3カ所しか見ることができませんでしたが、訪問した高校にあった程度のトレーニング・ルームが仮にどこの高校へ行ってもあると考えると、指導の善し悪しはさてお

き、高校生がウェイト・トレーニングを経験する機会には間違いなく増えます。そこで少しでもやり方を覚えた選手はその後もうまく利用できていくのではないのでしょうか。施設という面では日本もだんだんよくなってはきているので先が暗いわけではないのですが、現在のところ、アメリカと日本のウェイト・トレーニングの深みの違いはこのようなところからきているのではないかと思います。

平岡：0と100の違いはないにしても、10と40くらいの差はあるでしょう。それが競技のパフォーマンスとなって現れたときには大きな差になって現れる。

石谷：ゴールドジムに行ったときも、朝早くから沢山の人が来ていましたよね。あれは人に教えられたものでなくて、自分でやりたいと思うから来るのでしょうか。

平岡：営業時間は朝の4時から夜は1時までだったかな。日本ではまず考えられない時間帯ですね。

石谷：ニーズがあるからそういう営業形態も成り立つ。日本で形だけ真似しようと思っても、利用者側にトレーニングしたいという欲求がなければ成り立ちません。

話は違いますが、トレーニング・ルームをつくるのでどのような器具を入れたらよいか、という相談が私のところにくるのですが、器具を選ぶ前に考えなければならぬのはトレーニング・メニューです、いつも言います。指導者がどうことをしたいのかというものがまずあって、それに見合う器具を入れたほうがいい。ただ単に器具を買うのでは、まず長続きしないと私は思っています。

平岡：私の場合、そのような相談を受けたときは、指導者の意見を聞くのではなくて、逆にあなたのチーム

ならこういうトレーニングをしたほうがよいので、そのためにはこういう器具がいりますよ、という形でアドバイスしてあげます。やりたいことが分からないから聞きに来るのであって、分かっている人は相談には来ないですよ。

石谷：ウェイト・トレーニングに関しては、やはり指導者がよく知らないというのが現状……。もっと教育が必要なのかも。

TJ：指導者に対する教育も勿論ですが、時間をかけて変えていくとしたら、今の選手たちへの教育も大切だと思います。

石谷：私はたまたま高校のときからウェイト・トレーニングをやっていましたが、そのときに教えられた基本というのはまだ残っている。今から考えれば改良の余地は多くあったけれども、やはり高校生のときにウ

ェイトに出会った経験は大きかった。

TJ：出会いの機会を増やすためにも、施設が増えてほしいですね。

平岡：高校のトレーニング・ルームを含めて、施設自体はどんどん増えている。これ以上ないというくらいの勢いで増えていますね。必ずしも理想的な施設ばかりではないが、増えるという意味ではよい方向に向かっている。

石谷：そういえば、私の学校のトレーニング・ルームでは、放課後に運動部に所属していない生徒がふらっとやって来てトレーニングする機会が、年々増えてきたような気がする。

遠藤：動機は何でもいいですね。かっこよくなりたいたか。

平岡：認識が広まったのは間違いのない。プロ野球でもウェイト・トレーニングを当たり前のように言い出しましたね、ようやく。5年前とは明

らかに違う。他の競技でも同じような傾向があるから、それが小学生や中学生にいい形で影響を与えて、将来につながってくればいいと思います。

#### (座談会を終えて)

ツアーの研修内容に関する討議、という当初の目的からは、随分かけ離れた内容になってしまった。しかし、日本でのウェイト・トレーニングの正しい普及を願う人たちが集まり、上記のような意見交換が催せたことは、大変有意義であったと思う。今後、このような機会を数多く設けるためにも、第2回目以降の「ストレッチング・コーチ研修ツアー」の実施と内容の充実が必要であると感じた。次回のツアーは現在企画中。多くの方々のご参加を、お待ちしております(宮村)。