

吉田進のラストレックスン

その② スクワット編

——究極のスクワットはみんな似てくる——

一枚の写真をじっくりとみる

この写真を見てください。

アンドレイ・コノバノフ（ロシア）が昨年の世界選手権で460kgの世界新記録を樹立した時のものです。

背中の前傾は小さいです。

極端に扱う重量が重くなってくると、背中の前傾がきつくなると背筋が重量を支え切れなくなります。だから体を起こしたフォームにしなければなりません。

背中の前傾を少なくするにはどうしたらいいか？真横から見た腿の長さが短くなるような工夫です。もともと短い人はそういう意味で有利なんです。長い人は膝を大きく両側に開くというのがその工夫です。コノバノフはがっちり開いています。

ひざの曲りも極力小さくしなければなりません。

しかしルール上、ひざの上面よりもヒップジョイントの位置を下げなければなりませんから、どれだけ膝の曲げを小さくしても、理論上は90度は絶対に曲げなければなりません。

写真を見ると膝の曲りは小さいです。ほぼ最小の90度に近いといっていいでしょう。

一つの理想のフォームです。

誰でもこういうフォームができるのか？

いやいや、なかなかそうはいきません。ただし、この写真に近づける努力は必要だと思います。なぜみんなが一緒にならないかは、人間の体は人によって全員違うからです。

胴体の長い人は背中の前傾が少なくなる傾向。

腿の長さの短い人も背中の前傾が少なくなる傾向。

さらに、関節の柔らかさもフォームに関係します。

そして、体のどの部分の筋肉が発達いかも関係します。

多くの日本人は体の前側の筋肉が発達しやすいようです。あるいは前側の筋肉が意識しやすいのかもしれませんが。

ボディビルでいうと日本人は西洋人と比べると背中が弱いです。大腿二頭筋や大臀筋の発達も弱いようです。これ



はもともと弱いのか、意識がしにくいのか？それはよくわかりませんが、民族の持つ特性であることは確かです。

コノバノフのフォームは体の前傾が少ない分背中の負担を他に振り分けています。

ひざを大きく割って尻を落としますので、大臀筋と大腿二頭筋をがっちり使っているのです。これらの筋肉は体の後ろ側です。股関節の柔軟性は大きいです。

昔は、西洋人はワイドスタンススクワットやスモウデッドリフトは出来ないといわれていましたが、どうしてどうして、彼らもトレーニングすれば股関節が柔らかくなり理想のフォームが取れるのです。

もっと違う人も見てみましょう

写真1（次ページ左上）：昨年のスーパーヘビーの世界チャンピオン、ビクター・テスツォフ。背中の前傾が少



なく、両膝はばっちり割っているし膝の曲りも少ないです。ひざがほとんど前に出ていません。まだ下り切っていませんが、全体に腰高の印象があります。バーベルの動く距離を極力短くしているように見えます。

写真2（右上）：名前がわかりませんので海坊主と呼びましょう。多分120kg級です。400kgを超えています。写真1とよく似ています。このショットもまだ下り切っていませんが、腰高の印象がさらに強いです。体の後ろ側をすごく使っています。大腿二頭筋、大臀筋、背筋をすべて合理的に使っています。（もちろん大腿四頭筋も使っています。私が後ろ側というのは、後ろの比率が高いという意味です。）

写真3（次ページ左上）：今まで膝を大きく割ったフォームを紹介してきましたが、比較的ナローで強烈に強い選手もいます。ベネズエラのヘルナン。93kg級で380kgに成功しながら昨年世界選手権はベンチで失格。スクワットは400kg近い力を持っているようです。このフォームから類推するに、腿の長さがかかなり短い体型なのでしょう。一般的にはナロースクワットは膝が極端に前に出るか、背中の前傾が大きくなりがちです。しかし彼は背中の前傾も膝の曲り（前に出る度合い）も比較的小さいです。いいフォームです。



写真4（次ページ右上）：同じナローでも、大分イメージの違うのがアメリカのデブ・リックス。M2で一般の世界選手権で戦う数少ない選手で6位入賞は彼だけです。彼はデッドリフトが得意です。背中が強いので前傾が強く、その代わり膝の曲げが小さいです。体の後ろ側で上げているのがよく分かる写真です。一般的日本人にはちょっとつらいフォームです。

写真5（次々ページ左）：久保選手です。外国の選手と比べると、胴体が長く腿の長さが短い（失礼！）ので、ひざの曲りが多少大きくても背中が立っているので高重量に負けません。記録をどんどん伸ばし、93kg級で355kgという素晴らしい記録を昨年世界選手権で打ち立てました。大腿四頭筋の強さを最大限に生かしたフォームです。彼にはびったりのフォームに仕上がっています。

写真6（次々ページ右）：ジュニアながら、スーパーヘビーの最後まで優勝争いをしたノルウェーのクリステンセン。この写真を見ると西洋の選手には珍しく膝をかなり前に出したフォームです。まだ伸び盛りで自分の限界を知らない選手。この写真で見える限り、体全身を使っているものの大腿四頭筋に頼っている部分が大いと思いま



す。この時445kg。徐々にフォームが変わっていくと思われま。今年はどこまで記録を伸ばすのか？
そういえばスクワットが圧倒的に強いオレックも昔は極端にひざが前に出たフォームでしたが最近ではナローで膝が前に出ているながら、全身の筋肉をうまく使うフォームに変わってきています。(次ページの写真参照)

ギヤをもっとも利かすフォームとは？

今まで写真で見てきたようにフォームは一つではありません。

視点を変えて、「ギヤを最大限に生かすにはどうしたらいいか？」という方向からもう一度フォームを考えてみたいと思います。

まずスーパースーツ。しゃがみにくくするギヤです。ということは尻と背中を助けるということです。体の後ろ側です。

背中の中の後ろ側を助けてくれるなら、普段は体の前側を使うフォームにしておけば、ギヤを着れば弱い後ろ側はギヤが助けてくれるじゃないか？

違います、体の後ろ側を使うフォームをマスターしておけばそれだけ楽になり、ギヤを生かせるのです。

ベンチシャツを考えてください。バーベルを胸に下ろしにくいギヤです。これは大胸筋を助けます。大胸筋が



強い人がもっと強くなるということです。

以前のスーパースーツに比べると、最近のスーツは極端に硬いです。スーツを身に着けると極端にしゃがみにくくなります。尻をあまり後ろに引けなくなってきます。とはいえやはりスーツの背中と尻の部分を破ってやるという気持ちでしゃがみ（ギヤを引き伸ばし）、強烈な反発力で立ち上がっていくのです。

ニーラップも昔よりものすごくきつくなってきました。ぎりぎり巻くと膝はほとんど曲がらなくなります。それを重たいものを担いでむりやり曲げるので強い反発力が生まれると言えます。ニーラップで強い反発力を得るにはぎりぎりに強く巻きますが、ひざは大きく曲がりません。そういう意味でも膝が大きく前に出るフォームはやりにくくなってきています。

フォームは最初が肝心

初心者の人にスクワットを教えるとき、私はパワーフォームをいきなり教えています。

ふつう何も教えないでバーベルを担いでしゃがませると、ひざがうんと前に出たフォームになります。特に日本人はそうです。日本人は原始人時代に動物を追いかけてダッシュしたり、重たい岩を持ち上げたりしなかったんでしょう。その代り大腿四頭筋を意識するのは得意のようで

す。だから膝が極端に前に出たフォームになりがちなのかな？と思っています。

私が最初に膝を割って、多少前傾してもいいから、ひざをあまり前に出さないフォームを教えるのは、最初の段階で体の後ろの筋肉を使う感覚を覚えてほしいからです。

これをいったん覚えると、あとは自分のやりやすい方向に微調整していくことで、その人に合ったパワーフォームが完成していきます。

逆に最初に体の前を使うフォーム（大腿四頭筋中心のフォーム）を覚えてしまうと、後々のフォーム改良は多大な努力を必要とします。感覚が全く違うからでしょう。

(逆は簡単です)

今回の話は私が「パワーリフティング入門」で言っていることと何も矛盾しません。

人によってフォームの違いがあるのは間違いないです。ひとりひとり顔が違うように体の動きも違います。しかし「教科書的なフォームが一つあって、それをまずやってみて、覚えてみて、その後各個人に合わせしていくべきだ。」ということ再度強調したかったのです。

最後に私の理想的なフォームが一番わかりやすく実践している例を言いましょう。それは大相撲の力士たちのしこを踏んで腰を下ろした時の形です。一度そういう目で相撲を見てください。

彼らの体の後ろ側の筋肉は強烈です（当然前もすごいです）。日本人も実は体の後ろをどんどん発達させられるのです。（とはいえ前側もしっかり鍛えてください）



