

吉田進のラストレッスン

その⑥ ギヤとノーギヤ

——世界もノーギヤ——

世界を見渡すと、ノーギヤの試合がものすごいスピードで席卷し始めています。

去年は、まず試してみようということでスウェーデンでノーギヤの世界最高大会をワールドカップと名付けてスタートしました。沢山の選手が参加し、試合内容もよかったので、今年から世界選手権に格上げされました。その間たった1年。

すごいスピードです。

10年ほど前から、年々改良されるパワーギヤに「このままでいいのか？」という疑問符が投げられ、IPFで盛んに議論されました。

「昨年買ったギヤがもう古くなってしまふ。生地が毎年

改良され、縫い方もどんどん丈夫になっていく。選手はいくらギヤに投資すればいいんだ？お金の無い国の選手はどうすればいいんだ？」

しかし一方、「ギヤを着こなすのもパワーリフティングのテクニク。30年近くの歴史のあるギヤをやめろというのはあまりにも無謀。」そんな意見もありました。

生地伸び率と丈夫さを厳密に計測し、ルール改正の年までは新しい生地は認めないというルールもできました。

そんな中でさらに議論を盛り上げたのが、日本選手の着用するベンチプレスシャツ。ほとんど原形をとどめないほどに改良され、「いくらなんでもこれを許すわけにはいかない。」とその後の改良は厳しく制限されました。

その成果か(?)最近の世界ベンチプレス選手



ノーギヤスクワット、世界のトップ選手のフォーム

権ではベンチシャツの効き幅はほぼ世界共通になってきています。

ここまで性能が上がったギヤに関して疑問を挟む国も出てきました。

ギヤの生まれ故郷アメリカがそうです。アメリカでは数年前からノーギヤの大会（英語では RAW (生) 大会といいます）が盛んになってきています。あのアーノルド大会でいろんな試合をやっていますが、今では全米 RAW 選手権は人気種目の一つです。

そんな流れの中で世界選手権がスタートし、アジア選手権もスタートしました。国によっては選手が減っていたのが、ノーギヤの大会をやったおかげで選手の数が増えてきたというところも出てきました。

スタートは日本？

2001年の秋田でのワールドゲームズが終了して、JPAでは大きな議論が沸き起こりました。

「ギヤを着るパワーリフティングは本当の力比ではない。」という意見が（それまでもありましたが）一気に浮上したのです。

その後いろいろありましたが、日本ではIPFルール通りのギヤ着用を認めた大会ともう一つギヤを禁止した「ノーギヤ」の2本立てで行くことに落ち着きました。

世界の流れの10年ほど前を走っていたことになりませぬ。

私は一時盛り上がった「ギヤ禁止論」には猛烈に反論しましたが、2本立ては賛成です。

人それぞれの選択肢が増えたわけですから。特に初心者は入りやすいと思っています。世界も日本の後を追っている感じです。

ノーギヤの勧め

パワーハウスでは創業の当初から、普段のトレーニングはノーギヤ。

ノーギヤでパワー3種目で高重量高回数をやります。

さらにパワーに必要な筋肉を大きく強くするための補助運動もやります。

この考えは今でも変わっていません。

オフシーズンに体を大きくし（筋肥大を追求し）、試合の前2か月ぐらいから試合用に筋肉と神経系統を仕上げていく。

これをピーキングと呼んできたわけですが。

パワーハウスで意識しているのはフォーム。

将来試合に出る場合にそなえて、最小の努力でギヤを着こなせるようにと、ギヤ着用で大きな効果のあるフォームを最初に覚えてしまうのです。

たとえばスクワット。

スクワットスーツはしゃがむときのギヤ。それは体の後ろ側の生地がのばされ、その反発で重たい重量を上げるのです。だから後ろ側の筋肉を（人によって差はあるものの）多目に使えるようなフォームを最初に覚えてしまいます。

デッドリフトもそうです。

ベンチプレスもそうです。

周りにギヤを着る人がいない環境でトレーニングしている人は、往々にしてギヤの効果が少ないフォームのまま強くなっている人もいます。

ノーギヤだけの試合しか出ないというので、あればそれでいいと思います。

ギヤを後から着用しようと思うと最初はあまり効きがよくないかもしれません。（徐々に覚えますが）。

私がちょっと気になるのはノーギヤだから、多くみられる特徴。スクワットで言えば体の前の方の筋肉を多めに使うために、大腿四頭筋の関与が高いということ。つまり膝の極端に前に出たフォームが比較的多いということ。

ギヤが普及する前は当然ながらそういうフォームが日本では多かったです。そして、ひざを痛める選手が今より多かったような気がします。

そのせいだと思いますが、IPFがノーギヤのルールを決めるときに、アメリカの役員は執拗にニースリーブにこだわりました。

私は徐々にニースリーブがギヤになるという予感があって反対しました。しかし彼らは、

「ニースリーブなしではひざを痛める人が増える、けがの少ないスポーツを目指すことも考えなければならぬ。」

と、主張しました。

こういうことがありニースリーブは公認されたのです。

ニースリーブは徐々に小さいものを着用する傾向があります。つまり徐々にギヤ化しているのです。しかし怪我が減るのであれば、それはそれでいいのかもしれませんが。

ギヤの勧めと戒め

まだアメリカでパワーギヤが発明されなかったころ。

私がトレーニングを開始したころです。トレーニング仲間に面白い人がいました。スクワットで少しでも重たいものを上げるために、奥さんがヒップを引き締めるためのきついパンツ（ガードル）を借りてきて、スクワットしていました。「ボトムで少し楽だよ。」とっていました。

因幡選手が世界選手権から帰ってきて、「膝に包帯巻いてスクワットやっている人がいた。」と教えてくれました。

早速薬局へ行き、伸び縮みする包帯を買ってきて、膝に巻いてスクワットをやってみました。

少し楽でした。

きついTシャツを着てベンチをしたこともあります。

こちらは、全然効果がありませんでした。

こんな事をするのは、少しでも効果のあるものは取り入れたいという人間の本能ではないでしょうか？

それが行き過ぎると薬の摂取ということにもなるのかもしれない。

薬は論外としても、人間の本能を全く無視することはちょっと自然に逆らっているような気がします。（相撲が裸一貫で何百年もやってきたのは逆に驚異的です。）

ただし、本能に任せて突き進むとこれまた問題が出てきます。

たとえばベンチシャツを2重にする。3重にする。

バーベルを胸に下せなくなって、バランスを壊し、450kgが胸に落ちてあばら骨を折る。

やりすぎは事故にも結び付きます。

たとえば車のレース。

F1でも技術競争に任せとくと、車の馬力とは

めどなく上がり、人間のコントロール能力を超えてしまいます。

お金のある車会社の車がどんどん早くなる。

F1の世界はずいぶん前からルールで行きすぎを防ぎ、不公平を防ぎ、事故を防ぐ工夫をしてきました。

パワーリフティングでもIPFのように良識の中でギヤの性能を規制していかなければならないのです。

なんでもありの他団体では、信じられないほど重たい重量を扱いながらも、世の中にはあまり認められる方向にいていません。

あまりにも極端に走ると、常識の世界を飛び越えてしまうのかもしれない。

ノーギアデッドリフト、世界クラシック大会で

