

# 吉田進のラストレッシン

## その① なぜラストレッシン？

私の最初の一般男子パワーリフティング世界選手権は1980年、テキサス州アーリントン。

その頃まだ生まれていなかった選手が世界選手権に行くようになり、「ああ、はるか昔のことだったな」と気付かされます。その頃、まだトレーニング方法もフォームもよくわからないままの世界への挑戦。

世界のトップ選手のあまりの強さ。

あまりの筋肉量。

ぶちのめされました特にスクワットとデッドリフトは遠い遠い別世界。

しかし同時にベンチプレスは数人の特別の人間を除けば意外と戦えるとも感じました。

そこから私の猛勉強が始まりました。その頃手に入るトレーニング本をどんどん収集しました。世界のトップになった数人が自費出版で薄っぺらな本を何冊か出してましたから。

彼らのトレーニングに共通していたのはオフシーズンに体を作り、決してマックスに挑戦しないこと。そして試合の2か月前からピーキングで最高の重量に仕上げるとのこと。

まだパワーハウスがなかったころ、これを当時のジムでトライし始めると周りの人が驚きました。「吉田は重いものに挑戦する勇気がなくなった。」とも言われました。しかし試合での私の記録はどんどん伸びました。けがも圧倒的に減りました。同じ練習をした吉田寿子もぐいぐい伸びました。そして寿子の世界選手権での活躍につながり1988年には

ついに世界で優勝というところまで行きました。

その練習方法がパワーハウスでの練習に生かされ、多くのチャンピオン誕生となったわけです。

それらは私の「パワーリフティング入門」「続パワーリフティング入門」にまとめました。非常に単純です。何も秘密はありません。しかし効果は抜群です。

トレーニング理論は選手一人一人が改良を重ねて、徐々に進歩していくものだと思います。

そのあたりの私の観察と予想を次回以降していきたいと思っています。これまた単純で多くの紙面を使うものではありません。

今後あまり変わらない、でもここは違ってくるんだというところをまとめたいと思います。私としては、今回の連載を超える飛び切り上等なトレーニング理論は出せないだろうという思いを込めて、「ラストレッシン」



と言わしてもらいます。

フォームに関しては、当時、私は自分で考え自分で理論をつけてまとめました。

これもシンプルです。

- 1□ 上げる（または引く）距離を最小とする
- 2□ 使う筋肉の動きを最小にする
- 3□ たくさんの筋肉を動員する

20年前に「パワーリフティング入門」に書いたこの原則は今でも生きています。

しかし同時に徐々に色々な理論が現れ、私の理論は薄れているようにも見えます。

それだけ、パワーリフティングが盛んになってきた証拠でしょうか。

どんなフォームをとるかは人によって違います。それを一つに括るのはやや乱暴だということもわかっています。しかし、大きな意味での大原則として理解しておくにはいい原則だと今でも思っています。この原則を理解せずに感覚や、やり安さだけでやっていると、将来の重たい重量にはあまり向かないフォームになる危険性もあるかもしれません。

このところ、ずっと世界選手権を見てきました。ギヤも徐々に性能が上がってきました。記録は恐ろしく伸びています。しかしトップの選手たちのフォームをよく見ると、非常に理にかなっていません。私の言う原則が当たっています。

特にスクワットがわかりやすいです。

次回からスクワット、ベンチプレス、デッドリフトと3回に分けて、復習を兼ねながらこれらのフォームの何が肝なのか、今後何が変わっていくのか、何が変わらないのかの予想もしてみたいと思います。

私がこの項を「ラストレッシン」というのにはもう一つ理由があります。

今、世界中で雑誌類の存続が厳しくなっています。私の知っている趣味の雑誌ももう何種類もなくなりました。吉田寿子のライフワーク、パワーワールドニュース。読者の皆さんに支えられて20年続いています。しかしじわじわと読者の数は減ってきました。

理由は我々なりに考えています。

雑誌の大きな存在理由の一つ、速報性。これはネットにかなわなくなってきました。Facebookやブログ、あるいはホームページで即日、あるいは瞬間、その場で情報が世界中を駆け巡るようになってきています。記録だけ

ではなく、写真も動画もコメントもです。

では、雑誌はどうやって生き延びるのか？

一つは個性のある、知恵のある人の声を伝える。

雑誌は読み物です。人の声というのはエッセー風のものかもしれません。その人独特の語り面白いということでもあります。

その読み物が読まれなくなりつつあるのは嘆かわしいものです。

もう一つは感情のこもったいい写真を載せる。しかし、パワーリフティングでいい写真を撮るのは本当に難しいです。しばらく前、プロのカメラマンがワールドゲームズでパワーの写真の撮りに来て、立ち位置のむずかしさをぼやいていたぐらいですから。

今パワーワールドニュースをどういう風に変えていくのか考え中です。

紙のメディアの連載はこれが最後になるだろうということでの「ラストレッシン」でもあるわけです。

今回は触りだけでした。

次回から心を込めての数回の連載を行い、本当に最後にします。

よろしくお願いします。

