

特別インタビュー 第4回 聞き手 有賀雅史

日本トレーニング指導者協会理事長  
窪田登

研究者として、そして筋トレ実践者として、70年以上に渡って筋肉と向き合い続ける窪田登JATI理事長。全開に引き続き、日本の筋トレの歴史と重なるその軌跡をたどりながら、トレーニング指導者として活動する会員へのメッセージを語ってもらった。



## 「大山倍達さんから『熊と格闘しないか』と誘われて」

**有賀** 早稲田大学のボディビルディング・クラブができたのはいつごろだったのでしょうか。

**窪田** 1954年くらいかな。僕は早稲田大学を卒業したのち、いったん倉敷に帰ったんです。勉強したことがなかったから、就職試験に落ちてしまいましたね。

**有賀** その後、早稲田大学の助手と、ボディビルディング・クラブのコーチに就任されたのですか。

**窪田** ええ。早稲田大学にボディビルディング・クラブができたことと、力道山さんのプロレス人気で、ボディビルディングが日本でもブームになっていきました。

**有賀** 先生は、力道山さんと面識があたりだとか。

**窪田** ええ。私が大学4年生の頃、アメリカでのプロレス修行から帰国された力道山さんが、日本橋にプロレス道場を開いたんです。その道場に、当時ウエイトリフターにとって憧れだったアメリカ製のバーベル、ヨーク・バーベルがあると知り、道場に行ってみたくて。見たらどうしても触れたくなくて、じゃまにならない範囲で、ベンチ・プレスなどをさせていただいたんです。帰ろうとした時、当時レフリーだった九州山さんという方が、「あなたは柔道何段ですか？ あなたの様な身体をみたことがない」と声をかけてきたんです。そうして、何度か道場に顔を出しているうちに、力道山さんとも面識ができました。力道山さんからは、アメリカの大きな缶に入ったホッフマンズ・ハイ・プロテインをもらったり、私の初めての著書「ボディビルディング入門」の帯に推薦文を書いていただいたりしました。

**有賀** それはすごいお話ですね。窪田先生は、空手の大山倍達さんとも親交があったそうですね。

**窪田** ええ。大山倍達さんはよく知ってますよ。ボディビルディングブームのある夏、池袋の闘拳という道場にバーベルクラブを作りたいというので、アドバイスをしに行ったんです。すると、そこのおかみさんが、「先生、すごく身体の大きい人が来てますよ」と呼びに来ましてね。行ってみると、がっちりした人がぺこりとお辞儀をして、「崔猛虎（サイ・モウコ）です」と自己紹介してました。

**有賀** サイ・モウコとは、大山倍達さんの本名ですね。

**窪田** ええ。私は「サイ・モウコ」の漢字は「崔猛虎」だろうと思っています。それでね、「ああ、あの崔さんですか」ということになり、いろんな話をしたんです。すると、彼が「窪田さん、空手を1年教えるから、熊と格闘しませんか。世界記録になりますよ」と言うんです。

**有賀** 熊と格闘ですか（笑）。

**窪田** ええ。「いやいや、世界記録は重量挙げでできるから」とお断りしました（笑）。ですから、駅前のコーヒー店でコーヒーをごちそうしてもらって帰りました。

**有賀** 大山倍達さんは窪田先生にトレーニングを見てほしいとおっしゃったとか。

**窪田** 彼のことは、井口幸男さんが直接見て指導していたんですよ。

**有賀** そうでしたか。大山倍達さんの指導は井口さんがされてい

たんですね。

**窪田** ええ。実は、「崔さん」という空手家の話は、私が高校3年生のころから、井口さんによく聞いていたんです。山で木の間に張り巡らせたロープを断ち切りながら走り回ったとか、牛と素手で戦い、角を折って勝ったなんて話を聞いていました。

**有賀** 東京でお会いになる前から、接点があったんですね。ところで井口さんは先生にとって恩人だそうですね。

**窪田** ええ。井口さんは、太平洋戦争前後の日本ウエイトリフティングを代表する、フェザー級・ライト級の選手でしてね。井口さんは慶應義塾普通部の体育教師だったのですが、岡山のご出身なんです。旧制中学4年生だった私が、帰省中の井口さんをご実家にたずねて行って以来、親しくさせていただいていました。私が早稲田大学に入学すると、広尾にあった井口さんのお宅におじゃましたり、各地で開催された講習会にお供して、私もウエイトリフティングの講師をしたものです。

**有賀** 先生は、若木竹丸さんとも、交流があったそうですね。

**窪田** ええ。若木さんは、井口さんよりもトレーニング歴が少し長かったように思います。

**有賀** 若木さんは、「日本ボディビル界の祖」とも呼ばれていますよね。

**窪田** ええ。若木さんは16歳でユージン・サンドウの本を読み、1年半の独自トレーニングで世界レベルの身体を作った方。1938年に「怪力法並びに肉體改造・体力増強法」という500ページにもなる著書を発表されました。私は17歳の時にこの本を読んで、若木さんのことを知ったんです。早稲田大学に入学したころ、井口さんに連れられて若木さんのお宅におじゃましました。若木さんのお宅はお風呂屋さんなどを営んでいたそうなのですが、それらが東京大空襲で焼けてしまったため、焼け残ったかまどにお住まいだったんです。そのかまどの部屋で、若木さんと井口さんと三人で話したのを覚えています。その時、ちょっと変わったバーベルを若木さんから挙げてみせてくれと言われて井口さんと私で挙げたのですが、私達二人より若木さんの方が強いことを思い知らされました。若木さんは早稲田大学の近くにお住まいだったので、私は毎日のようにおじゃましていました。そうそう、大山倍達さんも、若木さんのところに行っていたようですよ。

**有賀** 先生の周りには、同じ時代の力自慢の方達が集まっていたんですね。（第五回目に続く）

窪田登 くぼた・みのる

1930年、岡山県生まれ。早稲田大学を卒業後、早稲田大学体育局長、吉備国際大学学長を歴任。1960年にはオリンピックローマ大会ウエイトリフティング競技に選手として出場した他、アジア競技大会には第一回から第三回まで連続出場を果たす。1955年に出版した「ボディビルディング入門」以降、多数の著書を出版。