

特別インタビュー 第6回 最終回 聞き手 有賀雅史

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。前回に引き続き、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。

窪田 登

日本トレーニング指導者協会理事長



「与えられた負荷に抵抗して生きていく、それが人間だ」

有賀 日本で70年もうエイトトレーニングを続けていらっしゃる方は、窪田先生くらいなのではないでしょうか。

窪田 そうかもしれませんね。

有賀 70年に渡ってトレーニングを継続されている先生のモチベーションとは、どんなことなのでしょう？

窪田 体は変わっていくから、続けていけるわけです。理想につながってなかったら、やってみようがないですからね。

有賀 先生の理想とは、どんな体なのでしょう？

窪田 筋肉隆々でプロポーションがいいということですね。

有賀 それは、前から見ても、横から見ても、後ろから見ても厚みがあるということですか？

窪田 そうですね。あと、形がいいこと。僕はトレーニングを始めたころから採寸をしていたんです。そのメモは、今も何かの本に挟んでありますよ。それに、僕は早稲田大学にいたころもずっと、体育で採寸してきたので、ぱっと見ただけで、「あなたの体重はいくつで、身長がいくらでしょう」と当てられるんですよ。今通っている病院でもうわさになっているらしく、スタッフの方から、「先生、私のサイズも当てて下さい」と言われるんです(笑)。

有賀 それはすばらしい特技ですね(笑)。やはり、サイズを測ったり、目標を立てたりと、数字はとても大切なんですね。

窪田 そうですね。最大限の努力をして、それを理想につなげていった結果が自分の体になりますから。僕は何かする時に三段階で考えるんですよ。まず、人間だから「これをしたら何か得するか」と考える。だけど「待てよ、それでははしたくない」と目標を落とすわけ。で、目標をどのくらい落とせば妥当か、無理ではないかを考えると、適切な目標が決まるんです。だから、ちょっとうまくいくと、できたという喜びの方が大きくなるんです。

有賀 なるほど。

窪田 僕の場合はね、トレーニングを70年やって初めて、自分のやっていることが間違いか間違いでなかったか、ある程度判断できるようになったんです。

有賀 そうなんですか？

窪田 ええ。筋トレの原則は、やはり「プログレッシブ・オーバーロード」です。その状態を作るために、いろんな努力をするのだけど、これがベストだという方法はありません。でも、それに近いところはいくらでもあるはず。だから、自分で思った範囲の最大努力を続けてできたらいいと思うんですよ。

有賀 ベストな方法を取捨選択して実行するということですね。ところで私は先生のご本を読んで早稲田大学を選んだのですが、当時、トレーニングの本は先生のご本しかありませんでしたよね。

窪田 そうですね。当時、日本で筋トレの本というと、他には若木さんと嘉納治五郎さんの本くらいじゃなかったかな。

有賀 今はトレーニング本が世界で紹介されて、最近では日常生活や労働の動きをトレーニングにしたようなものがまたブームになっています。アメリカなどでは特に、「やはり実際の動きが大切だ」とファンクショナルトレーニングが注目されています。そうした動きや流行についてどう思われますか？

窪田 僕はやはり、これがベストというやり方はないと思います

ね。売らんかなの立場で言えば、「これがベスト」と言わなきゃ売れないのですが、僕はあまり流行には関心を持っていませんですね。まあ、私のような立場に立ってしまえばね。

有賀 私が大学を卒業する時、先生が今とまったく同じ言葉を贈って下さったのを覚えています。

窪田 教師が「これが一番」なんて言い方したらいけませんから。教え子の中には、それとは反対の立場の人もいるでしょう。だから、流行にはあまり関心は持たない。それよりも大切なのは、人とのつながりです。誰が来ても、みんなのためになるような、そんな立場で話せるといいなと思います。筋力が発達してから100年以上経っているんだから、トレーニングのやり方もだいぶ変わってきましたね。

有賀 科学的に進歩し、発明されたものもありますしね。ただ、現在は情報過多といわれますが…。

窪田 ええ、ちょっと情報過多ですよ。それに、いろんな人がいるわけで、他の人に合ったやり方が、必ずしも自分に合うというわけではありませんからね。

有賀 最近は、アメリカより、ヨーロッパの情報が多いですね。

窪田 そうだね。ぼくも昔はアメリカに調べに行きましたね。ただ、あの当時と今では、それほど変わってないと思う。だからね、これが一番という言い方は、やっぱりできないんじゃないかな。

有賀 常にベストを探すとということですね。

窪田 そうです。人間は、負荷を与えられて抵抗しながら生きてきた生き物だから。そういう状態をいつも繰り返せる立場(環境)にするのがいいんじゃないのかな。

有賀 なるほど。ところで、おかげ様でJATIの会員も3000人を超えました。

窪田 ずいぶん増えましたね。

有賀 ええ。そこで先生にお聞きしたいのですが、トレーニング指導者の心構えとして大切なのは、どんなことでしょうか？

窪田 やはり、いろんな体験を踏むことが大切だと思います。というのね、サーキットトレーニングは1950年代初期に作り上げたっていうことになっているけど、実際はサーキットという言葉を使った人は他にもいるんですよ。確か僕が書いた「筋肉トレーニング100年史」の新しいものにも書いてあると思うけど。

有賀 そうですね。昔は非常識だったことが今は常識になったり、その逆もありますね。

窪田 そうなんです。それに、経験を積めば、いいものと悪いものがわかりますし。悪いものを教える人はいないでしょう。それとね、僕は大腸がんになって体力が落ちて初めて、健康と体力のとらえ方が間違っていたなと思いました。今まで体力あっての健康だと思っていたのですが、健康あっての体力だときびぎました。もし僕が現役時代に戻ったら、やはり無理はしないで、超回復を意識するでしょうね。体力は一朝一夕で伸びるものではないから。それを、若い皆さんにも気をつけていただきたいと思います。

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1回から第3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、多数の著書も出版。