

日本における筋力トレーニング史の一考察
～若木竹丸著『怪力法並に肉体改造体力増進法』を中心に～
小熊基裕 (東海大学大学院体育学研究科 松浪稔研究室)

[目的] 近代ウエイトトレーニングの父、ユージン・サンドウの書物が嘉納治五郎の手により1898年に和訳された後、我が国においても筋力トレーニングは知られるようになった。1938年には日本初のボディビルダーといえる若木竹丸の手によって『怪力法並びに肉体改造体力増進法』(以下『怪力法』と記す)が出版された。1950年代に入ると、力道山プロレスの人気の影響もありボディビルブームとなる。このブームは1960年代後半には衰退し、これ以降ボディビルは今日までブームとなっていない。それでも近年テレビや雑誌をはじめとしたメディアにおいて様々な筋力トレーニング法が紹介され、多くの人々が筋力トレーニングに関心を寄せている。しかし、これまで筋力トレーニングの歴史について分析及び考察を加えた研究は管見ではあまり存在していない。そこで本研究では戦前の日本において筋力トレーニングを書物にした若木竹丸という人物と、若木の記した書物『怪力法』に焦点を当て、その内容を分析することで、日本の筋力トレーニングの歴史の一断片を明らかにすることを目的とする。

[内容] 若木竹丸(1911～2000)は東京都文京区本郷にて、警察官の父と料亭を営んでいた母の元に生まれる。中学2年の頃、いじめられたことをきっかけに強くなることを目指す。そこから自己流で腕立て伏せや、チューブを用いたトレーニングを行うようになった。17歳の時に神田の古本屋で偶然見つけたユージン・サンドウの書物に感銘を受け、より本格的な鍛錬を行うようになる。その結果、21歳になると若木の力強い体は当時の新聞や大衆誌『キング』に度々掲載されるようになった。そして1938年には様々な運動法や若木自身をはじめとする筋骨隆々たる人物の写真を多く掲載した『怪力法』を出版した。この書物と若木の姿から極真空手創始者である故大山倍達、元早稲田大学教授窪田登氏をはじめとした人々が大きな影響を受けたといわれている。

『怪力法』は栄養の摂取法や食事の摂り方を紹介し、力強い体を作るための運動法を多く掲載している。栄養に関して書かれた項目では、当時高価であった食材と、安価な食材の脂質、カロリー、タンパク質を表にまとめ比較している。運動法は、道具を使わない方法からより体に強い負荷をかけるために道具を使う方法まで、約90種目が記されている。このような栄養の摂取法や運動法の紹介が『怪力法』全体の半分を占め、他は若木をはじめとした力技師やレスラーが上半身を露出させた写真が多い。

若木以外の力技師やレスラーを紹介した箇所においても、若木が気に入っていると思われる人物の紹介では、彼らの体がいかに力強いかを文章や重量挙げの記録のみでなく写真を掲載し紹介している。

[現場への提言] 『怪力法』は戦前の日本において、いかにして屈強な体を作り上げるかを、運動法のみでなく栄養価の紹介や理想的な体を提示することで、詳細に記している。また戦前であるにもかかわらず、世界中の力技師を豊富な文章、写真で紹介している。したがって、我が国において最初に筋力トレーニングを運動法、栄養の摂取法、運動を行っている人物の写真より、視覚からも理想的な身体像を提示した書物が『怪力法』であると考えられる。