

吉田進のラストレックスン

その⑧ 最新基礎トレーニング

—— その1 加速トレーニング ——

8 x 2は死んだのか？

前回お話ししたようにパワーリフティングの年間スケジュールを考えた場合、次の二つの時期をうまく組み合わせることが大切です。

- 体を作る時期（基礎トレーニング）
- 体を仕上げる時期（ピーキング）

体を作るというのは、筋肉量を増やし靭帯や骨まで含めて体を強化していくことです。体を仕上げる時期（ピーキング）に重たい重量に体と精神を慣らしていくわけですから、基礎トレーニング期間の基本的な考え方は「極端に重たい重量を使用せず、怪我を避け、精神的ストレスを極力感じず楽しく体を強化する」というものです。

その一つの方法としてパワーハウスでは8 x 2の考え方を長い間実践し、そして効果を上げてきました。

ただし常に8回でギリギリに追い込んでいるわけではありません。人間は密度の高い練習をしていると、どんなに頑張っても2か月で肉体も精神もぼててしまうようなのです。だから基礎トレーニングの初期は軽い重量から始め、徐々に強度を増し、後半は8回のギリギリ挑戦にまで持って行きます。

オフシーズンの体を作る時期も一つの区切りを2か月と考え、その中で同じ8回でも徐々に重量を上げ、最後の2、3週間で8回の自己記録を更新するイメージです。

ギリギリまで集中度を高めた時期が終わったら、1週間休んで新たな気持ちで次の2か月の基礎トレーニングに戻ります。この繰り返しです。

最近はいろんな情報にあふれていますので、8 x 2以外の基礎トレーニングも増えています。しかし私は基礎トレーニングの中の基礎として今だに8 x 2の有効性を疑っていませんし、おすすめも続けています。

ただ2か月の基礎トレーニングを2サイク

ルほど繰り返すと（人にもよりますが）ちょっと目先を変えたトレーニングをしたくなるのも人情です。そういう場合に備えて、いろんなトレーニングも過去には紹介しました（「続パワーリフティング入門」などで）。ロシアンルーティーンなどもその中の一つです。

ロシアンルーティーン

10回ギリギリ出来るぐらいの重量を選択します。

そしてその重量で第一週目は6回 x 2セット。

次の週は6 x 3。毎週1セットずつ増やし続けます。

セットとセットの間は2、3分しか休みません。

6 x 4

6 x 5

6 x 6

2、3週間ぐらい続けると重量を軽く感じるようになります。

その場合は選択した重量を2、5kgほど重くしてもいいです。

基本は重量をほとんど上げずにトレーニング量を増やします。



どんなトレーニング法でも少しずつ扱う重量の増やし方にコツがある

そして6 x 6をこなしたら次の週から重量を上げながら、量を減らしていきます。

5 x 5

4 x 4

3 x 3

そして最後の週は2 x 2

これで一サイクル終わりです。

最後にマックスに挑戦してもいいです。

前半は量で効かすトレーニング。後半は徐々に高重量に体を慣らすトレーニング。それがロシアンルーティーンの特徴です。年に1、2回取り入れることで効果を出すことが可能です。ただしロシアンルーティーンのみを続けていくと効果が鈍ります。体が慣れてしまうのでしょうね。

補助運動

これらの基本的な「体を作る」トレーニングを積み重ねることにより体を進化させる。

そして、進化した体を試合用に仕上げ、自己ベストを更新する。これが年間トレーニングスケジュールの基本です。

試合に出るのは春に1回、秋に1回ぐらいがお勧め。

たくさん試合に出すぎると体を作る時期が少なくなってしまうからです。

試合に出るといのは面白いですが、想像以上のストレスでもあります。程よく取り入れることにより、楽しく記録を伸ばしていくことができますが、多すぎると怪我につながったり、オーバートレーニング的な状態になったりもします。程よく年間トレーニングスケジュールを作りましょう。

とは言え日常的にマックスに挑戦する人もいまだに多いです。30年以上前は日本中の選手（といっても総数は少なかったですが）が毎回マックスに挑戦していました。それでも強くなります。マックスの後にピラミッド方式でたくさんのセットをこなしていたからです。しかし毎回マックスは怪我の可能性は高かったです。トレーニング時間も長かったです。

毎回マックスのデメリットを解決したのが8 x 2でした。怪我の可能性を減らし、短い時間集中的にトレーニングする8 x 2で新しい世界が開けたのです。

しかしパワー3種目だけでは体中の筋肉を効果的に鍛えることはなかなか難しいのも事実。そこで主要な筋肉に対しボディビルダー的に鍛えることもおすすめしてきました。

パワー3種目を補足するトレーニングという意味で「補助トレーニング」と言ってきました。特に若い選手、初心者には絶対的に必要なトレーニングです。

ただしボディビルと違うのは「効かす」ことを重要視しないということです。10レプスできるギリギリの重さでしっかりとこなすことが大切です。パンプアップを目的にしません。（面白がってやるのは大丈夫ですが、パンプしないと満足できないようにならないようにしてください。ボディビルもやるなら別ですが。）

補助運動はアップの後に10から8レプスを2セットやります。

加速トレーニング

昨年の春、JDPF（日本ディスエイブルパワーリフティング連盟）の視察で中国チームの合宿を体験しました。ディスエイブルの中国チームは元世界一。去年はナイジェリアに負けましたが、世界のトップクラスであることは間違いありません。

彼らのトレーニングで特徴的だったのはスピードを重視すること。

パワーハウスでも私は長年「ゆっくりおろして、スピードで立ち上がれ」。あるいは「ゆっくりおろして、全力で押し上げろ」と指導してきました。力を入れるところでスピードが大切だという考えです。

オリジナルはドクタースクワットと言われたフレッド・ハットフィールド博士。加速的に力を入れることの重要性を30年前に説いていました。

中国のトレーニングはこのスピードトレーニングのみ。ベンチプレスで押していくときに少しでもスピードが上がるように押します。つまり加速させていく感じです。スピードというと胸に下ろすスピードまでふやしてしまう人がいるので、加速トレーニングと言った方がイメージが出ます。静かに胸に下ろしてそのあとバーベルを天井に向かって投げつけるよう全力で押します。

このトレーニングも約2か月を一つの区切りとします。

前半の4週は5回x10セット。

重量はとても軽くします。軽くないと加速できないからです。ベスト重量の50%が目安です。

ベスト記録が140kgの人は70kgでトレーニング開始。

休み時間は30秒。

初めは笑ってやっていた人も後半は結構苦しいです。

毎回重量は微妙に上げます。ただし10セットこなせる範囲です。4週間続けます。

後半は自己ベストの60%ぐらいにしたいです。140kgの人は85kgから90kgで。

次の4週間は3回x10セット。

休み時間は1分。

重量は70%。

140kgの人は100kg。毎回重量を微妙に上げ4週の後半には110kgぐらいでできるといいです。これでワンサイクル終わりですが、このままピーキングに入ることも可能です。

最後の4週は1回x10セット。

休み時間は3分。

マックスの90%から始め、最後の方は95から98%で。

もし以前のマックスで10セットできれば上出来です。中国のチームは最後のピーキングに2か月かけるといっていました。

ゆっくりと仕上げて行くイメージです。無理をせず、でもマックスでも全力のスピードで。

半信半疑ながら、私は昨年の6月ごろからじわじわと60kgぐらいからこのトレーニングを開始しました。

数年間全くトレーニングしていなかった私にはそれでもつらい練習でしたが、1月ぐらいすると70kgでかなりのスピードで押せるようになっていました。

8月にパワーハウスの合宿があったので、ちょっと気まぐれにベンチシャツを着てみました。ゆるゆるでしたが160kgが押せたのでびっくり。調子に乗って全日本マスターズベンチに出ると宣言してしまいました。

その後も加速ト

レーニング+ベンチシャツとレーニンを続け兵庫県で172,5kg(だったような気がします)を上げてマスターズ3の日本記録を更新し、さらに加速トレーニング+ベンチシャツトレーニングを2か月ほど続け、全日本マスターズで190kgに成功しました。

長い間トレーニングをしていなかったのも、よけいに体が反応し始めたということもあるでしょうが、私には加速トレーニングは画期的なトレーニングでした。

30年前、「オン、オフのトレーニング」「8x2」を自分の体を持って実験し、笑われながらも効果を出しました。今回みんなの不思議な顔を前に加速トレーニングだけでマスターズ3の私が効果を出しました。恐れず新しいトレーニングに挑戦することも大切です。最後は自分の体の発する信号に注意深く耳を傾けながらも、今までの自分のトレーニングと全く違うことにも挑戦してみる。今までの自分のトレーニングを壊したくないという人もいるでしょう。でも挑戦も大切です。毎回マックスは無駄です。

今回は、挑戦する姿勢が大切だという説教みたいなレッスンになりました。

いよいよ次回は最終回です。

押すときの爆発的なスピード、これが、ベンチの記録を伸ばす

