

吉田進のラストレッスン

その④ デッドリフト編

——世界は遙か——

40年近くパワーリフティングの世界に身を置いています。その長い間に日本人でデッドリフト世界記録を達成した人は、(私は)二人しか知りません。一人はギネスブック男、因幡英昭さん。今はもうない52kg級でノーギヤの時代から世界記録を出しまくっていました。もう一人はその因幡さんから一時的ではあるものの世界記録を奪った渡部さん(当時、槐さん)。身長は低いものの因幡さんより腕が長く、極端に足幅の広いワイドスタンスのデッドリフトでした。今思い出すと、世界で初めて「台湾デッド」をやった人です。

このように、日本人がデッドリフトの世界トップに立つことは非常に困難です。ベンチプレスとちょうど逆になっています。デッドリフトで引く距離を短くすることはなかなか難しく、生まれつきの体形をうまく生かすことが大切だからでしょう。そういう意味で腕が平均的に短い日本人には不利な種目となっています。

ちなみに昨年の世界選手権のデッドリフトの記録を見ましましょう。クラスの後ろの数字が、同じ大会のそのクラスの最高デッドリフト記録。その後ろが日本選手のデッドリフト記録です。

59kg	257.5kg	230kg
66kg	313kg	235kg
74kg	327.5kg	260kg
83kg	330kg	270kg
93kg	340kg	235kg
105kg	387.5kg	300kg
120kg	360kg	265kg
+120kg	362.5kg	—

いかに日本選手が世界のトップから引き離されているかがわかります。同時に日本と世界の差が小さいのは59kg級だということもわかります。

軽量級では日本にも過去に世界記録保持者がいたということが思い出されます。でも、あきらめてだめです。色々工夫しながらデッドリフトの記録を伸ばしていきましょう。

基本3原則を当てはめると

- 1□ バーベルを移動させる距離を小さくする
- 2□ 沢山の筋肉を同時に働かせる
- 3□ その動きに関係ある関節の動く角度を小さくする

これがパワーのフォームを作る上での三原則です。先月も書きました。これはデッドリフトでも全く変わりません。

1、の「バーベルの移動距離を小さくする」をデッドリフトに当てはめてみます。

床から引き上げる距離を極力小さくすることです。

そのために4つのことが大切になります。

- 1□ 腕が長い(これが圧倒的に効いてきます)
- 2□ なで肩である(腕が長いことと同じです)
- 3□ ワイドスタンス(足幅が広ければ広いほど足が短いことになり、引く距離は小さくなります)
- 4□ 足が短いこと(腕が長い人は普通足も長いです。無理を承知で書きました。)

こうして見てみると、自分ではどうにもならないことが多いです。わずかに工夫で何とかするのはワイドスタンスを習得すること。しかし日本人には比較的合っているワイドですが、100%の人に合っているかというところでもないです。どうしてもワイドでは力が出ない人もいることにはいます。しかしマスターしようという努力はしてみてください。

2、の「たくさんの筋肉を動員する」。

ボディビルの例を取り上げます。背中全体を分厚くするために最近ではボディビルダーもデッドリフトをよく練習するようになってきました。背中全体が分厚くなるということは、背中全体を使っているということです。デッドリフトは意識するしないにかかわらず、もともと背中の多くの筋肉を動員してしまう種目だということです。

とはいえ、ナロースタンスの方が背中中の動員率が高く、ワイドスタンスは足の動員率が高いと言えます。そういう意味でもワイドスタンスの方が重たい重量を上げるにはいいと言えます。30年前は世界ではほとんど見られなかったワイドスタンス。因幡さんや渡部さんがやるワイドスタンスが珍しかったためにスモウデッドリフトと西洋では言われていました。今や世界選手権でも80%から90%の選手がワイドスタンスになりました。

3. の「関節の動きを小さく」する。

ナローデッドリフトではスタート時どうしても背中中の前傾が大きくなります。こういう状態からスタートすると、背中中の付け根、腰のあたりの力のモーメントが大きくなりますし、この部分の関節の動きは大きくなります。当然試合では不利になります。(しかし不思議なことにナローの方が力が出る人もいます)

ワイドスタンスでは、横から見たときの腿の長さが短くなり(スクワットと同じ)結果として、スタート時の上体の前傾は少なくなります。もし膝が完全に180度開いたとすると上体の前傾はゼロになる計算です。しかし人間の体は模型じゃないので、こんなフォームはとれませんし、しかも腿と膝の関節の動く範囲が大きくなりすぎ、逆に重たいものが上がりにくくなります。なかなかデッドリフトの理想的なフォーム形成は難しいものです。まずはいろんな写真を見てデッドリフトの良いイメージを頭に焼き付けてください。

世界選手権に見る理想のフォーム

まずはワイドデッドリフトの理想形です。

右の3枚連続写真を見てください。

元世界チャンピオン、台湾のシェーのデッドリフトです。

小柄な体にして腕が長い。腕が長いから腰高でスタートできるというメリットがあります。体が柔らかいので膝の開きも十分。膝が開いているので上体の前傾が少ない。強い足でバーベルを浮かし一気に引き切っています。こういうフォームを台湾デッドとも言います。身長が大きくなるにつれ、足幅をここまで大きく開くことができないので、台湾デッドは難しくなります。



次ページ上段写真。

66kg級の世界記録を持つフランスのハッサン。やはり手足が長いです。昔は西洋人は体が硬いので極端なワイドデッドは苦手だと言われていましたが、このフォームを見てください。完璧なワイドデッドです。

シェーと比べると、スタートの時の腰の高さが微妙に低いです。腰の位置が低いとより強い足が必要となります。フィニッシュした時のグリップの位置は膝の少し上。いかに腕が長いとデッドリフトが有利かわかります。



スタート時の腰の高さについてももう少し写真を見てみましょう。

写真1、アメリカの選手です。この選手も手足が長いですが、スタート時の腰の位置はかなり高め。その分、上体の前傾はきついです。足よりも背中中の強さが勝っている場合こういう感じになります。とても美しいフォームです。

写真2、アメリカのリビック。女子72kg級で247.5kgのM1世界記録保持者。膝の割り方、スタート時の腰の高さ、上体の前傾具合がきわめて標準的なフォームです。重さ全てを体全体で受けている感じ。

写真3、昨年の世界選手権でちょっと気になった選手。珍しく（特に西洋の選手としては）腰の位置を低くしてスタートする選手です。その分、上体は立っています。

普通はここまで腰を低くすると、足の負担が大きくなりすぎ、バーベルを少しでも浮かすことが難しくなります。ただし、いったん浮くとそのあとはかなり楽になります。足が強い人のためのフォームです。

いろんなフォームを紹介しました。一度自分が重たいデッドリフトをやっているところを写真に撮ってください。それをじっくり見ることにより、自分のフォームの特徴、悪い部分、いい部分などが見えてくると思います。

ワイドデッドリフトをする時に大切なことはつま先の向きです。おすすめは足の幅にかかわらず45度ぐらいにすることです。

膝が極端に割れている人は足つま先がかなり左右に向くときがあります。これはつま先の開きすぎです。あまりつま先を開くと前後のバランスが取りにくくなります。フィニッシュでふらついたり、倒れたりしますので要注意です。



写真1

写真2

写真3



写真右です。昨年の世界選手権でこのデッドリフトでオレックを逆転したペコフ。素晴らしいフォームで世界チャンピオンになりましたが、ドーピングテストで失格になりました。ううむ、としか言えません。

フィニッシュ

デッドリフトであり話題にならないけれど、大切なこと。それはフィニッシュ姿勢です。

完璧に引き切ったということ。を審判や観客にアピールしなければなりません。

完璧に決まった姿勢は、上体も膝も腰もまっすぐになっていなければなりません。まっすぐになったら重たい重量を支えるのは楽です。楽じゃないのはグリップだけのはずです。時々試合を見ていて気になるのは肩が返っていないフィニッシュ。横から見て、肩

背中やしなりについて

重たいデッドリフトに挑戦すると、膝から上がとても苦しくなる人がいます。普段の練習では大丈夫でも、試合の大事な場面で膝の上で止まる場合がよくあります。限界に挑戦しているので、こういうことが起きるのですが、ちょっとしたフォームの改良で解消できる場合もあります。

それは背中やしなり。

背中を少し丸めるようにデッドリフトをすると、スタートが楽になります。しかしフィニッシュがきつくなります。

スタートの時の基本はそっくり返ったり、背中を丸めたりせず、自然体です。

直立の姿勢から、特に背中を意識せず、バーベルを握ることができる程度にしゃがんでいったその姿勢。それが基本です。

写真上左は台湾の74kg級シン選手。昨年の世界選手権3位。微妙に背中をしならせながらデッドリフトします。この程度であれば、トップで苦しくなることも少ないです。これ以上に背中がしなる（丸くなる）ようで、フィニッシュで苦労している選手はもう少しフラットにするよう工夫する必要があります。デッドリフトのトレーニング重量を下げ、1、2か月は背中がフラットなデッドリフトをたくさんやって、体で覚えることができるでしょう。

見事なぐらい背中がフラットな選手を紹介しましょう。





の位置が明らかに体の中心より前にあるようなフィニッシュです。

普段の練習でレプスごとにきれいなフィニッシュを心がけていれば、よほどギリギリの重量でない限り試合で赤をとられることはありません。

ここで完璧なフィニッシュの例。

写真前ページ下。先ほどのペコフです。320kgを超える重量で完璧なフィニッシュ。

写真上。昨年の世界選手権のトリを務めたノルウェーのクリステンセン。この375kgを引き切っていたら逆転優勝でした。ぎりぎりの重さでした。

フィニッシュしたかどうかぎりぎりのところで耐えていましたが、審判のダウン前にグリップが負けてバーベルを落としてしまいました。フィニッシュも甘いと思います。

ナローデッドの重要性

クリステンセンの写真以外はすべてワイドデッドリフトでした。おすすめがワイドだからです。

しかし、ナローの方が力が出る人というのは確かです。

世界選手権でもナローデッドは健在です。ナローデッドをやっている選手をよく見ると、背中の発達のとていい選手が多いです。強烈に発達した広背筋、僧坊筋などを持つ選手がナローで頑張っています。重量級でデッドが強い西洋選手にもナローは多いです。

典型的なナローデッドの写真を紹介しましょう。

写真下。上体の前傾は大きいですが、腰の位置が高いので足は楽です。その分強い背中ががんばってくれています。逆に考えれば、オフシーズンにはナローデッドをやりこむことが大切です。オフはナローデッドを先にやり、忘れない程度に最後にちょっと軽めのワイドをしておくイメージです。

試合の2か月ほど前からワイドがメインになり、重いワイドに体が慣れてきたら、最後の1カ月はナローデッドはやめて疲労がたまらないようにするのがおすすめです。

デッドリフトのギヤ

スクワットと同じですが、フォームによって背中を助けてもらう比率を高くするか、足腰を助けてもらう比率を高くするかは違ってきます。

おおざっぱにいうとワイドの場合は足腰のきついギヤ。ナローの場合は背中のきついギヤ。

どちらの場合もスタートの姿勢がいつも通りにとれるぎりぎりのきつさを限界とってください。ギヤはきつくすればきつくするほど効くと思われませんが、きつすぎるとスタート姿勢が変わってしまって失敗するケースが多いです。

自分の弱いところをギヤでカバーすることにより、大幅な記録向上に結び付けられる場合もあります。要研究です。

