

吉田進のラストレッスン

その⑦ ピーキング考

——古典的ピーキング——

私が本格的にトレーニングを開始した1970年代後半。ピーキングという概念は少なくともウェイトトレーニング界にはありませんでした。試合に向けてトレーニング量を減らしていくという考えは、しかし水泳ではちらほら話題になっていたことを覚えています。

オリンピックで金メダルを大量獲得したアメリカのマーク・スピッツ。ふつうならオリンピックに向けてトレーニング量を増やしていると思ったら、オリンピック前には徐々に減らしていたと聞いた時、なぜそんな不思議なことをするのかと思いました。

私がパワーリフティングでピーキングに出会ったのは1980年。初めての世界選手権で、会場にいた元世界チャンピオン、ラリー・パシフコが自分のトレーニングを小冊子にして売っていたのです。

その本を読んだときはまさに目からうろこ。

トレーニングを「体を作る時期」と「試合に向けて仕上げる時期」に明快に分け、トレーニングも明快に区別して

いたからです。

その内容は簡単に言うと、オフシーズン（試合から遠い時期）は体づくり。8～10レプス2、3セットを基本とし、多くの補助種目で全身の筋肉を発達させます。

オンシーズン（試合前の2か月）はピーキングといい、補助種目を徐々に減らし、メイン3種目は徐々に重たくし、レプスを減らし、しかしマックスへの挑戦は試合までやらない。

本当にこれで効くのだろうか？

他の人の本もむさぼるように読みました。フレッド・ハットフィールド。ジム・キャッシュ。微妙に違いますが、基本的なところは一緒でした。

そこで、体で実践してみることにしました。

急に日々のマックスへの挑戦をやめてしまった私を見て、当時のジムの会長は「吉田は弱虫になった。」と言いました。説明しましたが、全く受け入れられません。みんなの奇異の目を無視してトレーニングを続け、試合で自己ベストを乱発。

私がピーキングの効果を実感した瞬間でした。

あまりにも違う練習を続けたため、そのジムに居づら



465kgの世界記録をもつロシアのコノバロフ選手（ワールドゲームにて）

くなりパワーハウスを作りました。

その後パワーハウスであったという間に多くの日本チャンピオン誕生を支えたのがオン、オフのトレーニング。ピーキングでした。

ピーキングの特徴

ピーキングには様々な特徴があります。

- ・オフシーズンのトレーニングが楽しい。
- ・オンシーズン（ピーキング中）の重量の上がりを楽しいととも徐々に緊張感が高まる。
- ・ピーキング中に集中度が極端に上がる。
- ・普段マックスをやらないので怪我が極端に減る。
- ・人によっては試合で普段持たない重量をやるので怖い。
- ・徐々に上がっていく緊張感に耐えられない人もいる。

数え上げればいろいろあります。いいことが多いですが、悪いことがないわけではありません。

しかし旧パワーハウスを経験した人はこの方法で（今でも）自己の限界を超え、日本新記録を作り、世界記録を作ってきました。試合に出る人には効果絶大です。試合に出ない人もこの考え方を利用することで、効率よく強く大きくなっていくことができます。

ギヤがピーキングを変えた

パワーハウスが2002年、東府中に移ってなんだかちょっと異変が起きました。

そのころベンチプレス単独の選手が増えていた最中でした。以前のパワーハウスではパワーリフターが中心で、その中のベンチプレス大好き人間がベンチプレッサーになり、ぼちぼちベンチプレスだけに集中したいという人が増え始めていた感じでした。東府中では初めからベンチプレスだけの人が多く入会してきたのです。

全くの初心者ならいざ知らず、経験者は大量のトレーニング、しかも毎日マックス挑戦というトレーニングを実践していた人が多かったです。ピーキングの概念を説明してお勧めしましたが、全くトレーニングを変えない人もたくさんいました。そのころ、私自身も多少変化していたのでしょう、特にベンチプレッサーにはピーキングを強要しませんでした。

ベンチプレスではベンチシャツを着用するとレプスをこなすのが異常にしんどいということも理由の一つです。

徐々にベンチシャツを着る人はほぼ毎回マックスに挑

戦するような人が増えました。

こうしてベンチプレッサーを中心にピーキングがあるんだかないんだかわからないトレーニング方法がパワーハウスの中でも広がっていきました。

なんといっても、私も試合前の最後の1か月はマックスの連続でした。シャツを調整しながら、マックスの重さを徐々にピークに持っていく、変形ピーキングといってもいいかもしれません。

似たようなことはスーツの生地が極端に強くなったスクワットでも言えます。人によってはデッドリフトでもです。

ピーキングは過去のものか？

では、ピーキングは消えてしまったのでしょうか？

いやいや、私はそうは思いません。ピーキングの方法が変わってきたのです。

ノーギヤではこの古典的なピーキング（すでに私が初めて実践して30年以上も経過しています）はいまだ健在です。基本です。

中には1年中ギヤを着こんで重たいものに挑戦している人がいますが、それはまたあとで解説しましょう。その方法にも意味がありますので。

まず、キープしなければならないのはオフシーズンとオンシーズンという考え方。

人間は常にマックスに挑戦し続けることはできません。必ずどこかで疲れが出ます。緊張の糸が切れます。「必ず」と言う用語弊がありますが怪我の可能性が高まりません。

少しは楽にトレーニングする時期を1年の中に織り交ぜるべきです。その時に弱点を克服し、少しはかっこよくなり、バルクを増やし、脂肪を減らす。こういう体づくりはボディビルにつながります。ただし軽いものでじっくり効かすというところまでボディビルの必要はありませんがー。

かつての偉大な世界チャンピオン因幡さんも普段はボディビルのトレーニングを楽しんでいました。

オフシーズンは貯金をする時期です。ここでいかに多くのお金（筋肉）を蓄えるか？それが次のオンシーズンでいい記録が出るかが決まると思ってください。

ピーキングは肉体だけじゃない

オフシーズンに体を休めるわけではありません。別の言い方をすると試合に向かうあの緊張感を持たないト

レーニングをするということです。精神的に楽をする。あるいは楽しくトレーニングする。その時期があって初めて、オンシーズンに精神状態を戦う本気モードに高められるのです。だからオフシーズンにマックスへの挑戦はないのです。自分が今どのぐらい上がるのか知りたいとよく言う人がいます。それは試合での楽しみにとっておいてください。

ピーキングの2か月を使って精神状態を最高の状態にまで高めていくのがピーキングの大切な部分です。徐々に扱う重量が上がっていくと緊張感が高まってきます。本気の5レプス、3レプス挑戦するときは、周りには励ましの言葉をかけ、集中して見守ってあげる必要が出てきます。みんなで選手を応援している気分です。

その雰囲気の中で、十分に集中した2セットがこなせます。

さらに重量が上がってくると試合のモードに近づきます。しかし気を付けなければならないのは、試合以上かそれ相当の気合が入って思わずマックスをやってしまうことです。試合前にピークを迎えてしまうことになってしまうからです。

ピーキングも成長する

ギヤの発達がピーキングも今まで通りではいられなくなった原因です。だからといってギヤが問題だといっている分けではもちろんありません。逆に言うとノーギヤ

の人はそのまま古典的ピーキングが有効だということです。

ギヤによる影響を考えたピーキングはおおよそ次のような考え方になります。

- ピーキングの2か月の前半は緩いギヤ、あるいはギヤの効き目が少ない着方で行う。(スーツなら肩を上げないなど)
- その場合、5レプスや3レプスをノーギヤより少し重たい重量にして、やり方は今までのピーキングと同じ。
- 後半はいよいよ試合用のギヤを着用して基本は一回上げで重量を増していく。
- その場合でもいきなりギリギリの重さにせず、微妙に緩いギヤから始めて、徐々に試合様に調整しつつ、重量を増していく。あるいは試合用に購入した新しいギヤを体になじませつつ、調整していく。
- あるいは、試合用に仕上がっているギヤを着用して、徐々にバーベルを下す深さを試合で通る深さにしていく。最初はきつすぎて下りないから。

以上のような感じですが、この方法はすでに多くトップリフターによって実践されていると思います。

ギヤ着用ピーキングでは次のようなことを考慮する必要があります。



ワールドゲームズでは 360kg のベンチに成功、テスツォフ選手、ウクライナ

- ギヤで40kg、50kg、あるいはそれ以上の重量増を望める人はその重さに体が耐えられるような対策が必要。
- たとえばピーキングの正規の重量でのトレーニング後に1, 2セットさらに重たい重量を持つ練習を入れる。
- その場合、重さになれることが主目的なので、スクワットなら下までしゃがむ必要はなし。いわゆるトップサイドスクワット、または担ぐだけ。ベンチプレスでも胸につける必要なし。いわゆるボックスベンチプレス、または支えるだけ。

動きの幅が小さい分、2, 3レプスやっておくことが望ましいと思います。正確なフィニッシュがとても大切です。

この考えをさらに進めると常にギヤを着るというところまで行きます。

試合での重量がスクワットでは400kg、ベンチでは300kgを超えるようになると、最後の問題は筋力だけではなくなります。

骨です。
関節、靭帯です。

それらを強化するには時間がかかります。

1か月や2か月は、骨、関節、靭帯を強化するには短すぎます。

ということで、1年中とは言わないまでも、もっと長い期間、極端に重たいものを担ぐだけ、支えるだけでもいいからやっておくということに行きつきます。

極端に重たい重量を扱うには、怪我に気をつけましょう。

あまり極端な重量は危険を伴うことを忘れてはだめで

す。

気を付けて実践してください。



元世界ベンチの世界チャンピオン、フィンランドのサンドヴィック・ケネス。ワールドゲームズではスーパーヘビー級、第8位。