

# 吉田進のラストレックス

## 最終回 最新基礎トレーニングその2

———ホルモン系トレーニング———

### おまけ パワーリフティングは荒野を目指す

#### 補足としての加速トレーニング

前回のラストレックスを読んだ方から、ぜひトライしてみたいのもう少し具体的なプログラムを教えてくださいと連絡がありました。前回で伝わったと思っていましたが、前例がないだけにトライしにくいのかかもしれないなどと思い、今回は具体的に一週間ごとのプログラムを書いてみます。ただし、このプログラムは一つの例ですから、まずはワンサイクルご自分でトライしてみて、重さや期間を微調節して行ってください。自分の体が発する信号を受け取り、自分向けに調整することが大切です。

#### ベンチプレス用加速トレーニング (オフシーズン用)

週に2回のトレーニング(二つとも一緒の内容とします)。

ノーギヤでベスト記録100kg用です。もっと強い人は、たとえばベスト140kgの人はこの数値に1,4を掛けてください。軽い人も同様にたとえばベスト60kgの人はこの数値に0,6をかけてください。

第1週 50kg x 5レプス 30秒休みで10セット。ゆっくりおろし、胸で一瞬止めてその後、全力のスピードでバーベルをフィニッシュさせる。ただしひじを痛めないように、ロックの一瞬前に多少スピードを緩める。バーのスピードで体が浮くぐらいまでスピードアップしたい。(以下同様)

第2週 52,5kg x 5 x 10

第3週 55kg x 5 x 10

第4週 57,5kg x 5 x 10

第5週 60kg x 5 x 10

第6週 65kg x 3 x 10

ここからは3レプス10セット。休み時間は1分30秒から2分。

第7週 70kg x 3 x 10

第8週 75kg x 3 x 10

第9週 80kg x 3 x 10

第10週 85kg x 1 x 10

ここからは1レプスのトレーニング。休み時間は3分。

第11週 90kg x 1 x 10

第12週 95kg x 1 x 10

第13週 挑戦 95kg x 1、

97,5kg x 1

100kg x 1

102,5 x 1

105kg x 1

お疲れ様。

やってみると分かりますが、最初の4週間ぐらいは筋肉が張ってきて、だんだん酸素不足になるような感覚。

効いてきてホルモンがどんどん分泌しているような感覚でもあります。

とてつもない重量に、とてつもない集中力で挑む選手たち(写真提供:荒川大介)



最初は一生懸命加速しようとしても、実はあまり早くありません。でも頑張り続けてください。だんだん早くなってきます。加速されればされるほど、実は筋力を使っています。

間違っても胸にドカンドカンぶつけながらやらないでください。

以上がワンサイクル。

約3カ月かかります。最初はじっくりと3カ月かけてください。

これを実感してから、次にベンチシャツを着る人はベンチシャツとの組み合わせトレーニングを実施することになります。

以上のサイクルを終えたら、一週間お休みして（これも大切）、次の一週目から5レプスに戻ります。

第1週 60kg x 5 x 10

第2週 70kg x 3 x 10

この後にゆるいシャツを着て、1レプス x 3セット。あまり重くしません。シャツの感触を確かめるだけ。

第3週 80kg x 3 x 10

ここでもゆるいシャツで、1レプス x 3セット。前回より少しだけ重くします。

第4週 ここからシャツをきつめのものに変え、徐々に重くします。でもまだマックスまで行きません。

その後に80kg x 3 x 5セット

第5週から第8週

徐々にベンチシャツを着てのトライを重くしていきます。

その後に調整の感覚で加速トレーニング80kg x 3 x 5。

この重量はもう上げません。

常に一緒。

ベンチシャツを着るのは週に1回。試合が近づくと週に2回着てもいいです。

しかし疲れがたまらないように調整してください。

これは前回私がトライして成功したやり方を重量を変えて説明しました。活用の仕方はいろいろあると思います。各自トライして自分なりのベストの方法を編み出してください。

## ホルモンは出るけれど――

加圧トレーニングが出てきたときに「成長ホルモンの分泌が多く期待される」と言われていました。確かにその通りです。

また、普通のウェイトトレーニングでも成長ホルモンも男性ホルモンもたくさん出ます。

なぜなら普段使わない力を出すことにより体はびっくりするからです。「こんなに力を出さなければならぬなんてヤバイ。体を強くして次に備えなければ。」という風に筋肉が考えるかどうかは別にして、そんな感じで体が反応するわけです。加圧で血流が制限された中で筋肉を動かしていると、そんなやばい感じが大きいです。

しかし、その「やばい」感覚は、体が慣れてしまうのか、

2カ月もすると筋肉の反応が鈍くなったような気がします。それは、どんなトレーニング方法をやっても同じような状況になります。（科学的根拠はありませんが）

そこで、どのような練習方法をとるにせよ、約2か月（場合によっては3か月）ごとにサイクルを作り、次のサイクルではちょっと違う刺激を与えると、また新たな発達が期待できるという風に考えられます。

ホルモンの分泌を盛んにするには、筋肉への刺激は大きいほうがいいわけですが、毎回マックスをするとケガの可能性が高まるとともに、火事場の馬鹿力の本当の限界マックスが出にくくなります（これも私の感覚的な話）。ということで、マックス以外で筋肉に大きな刺激を与えるのが8 x 2のぎりぎり挑戦であり、加速トレーニングであるわけです。

最近少しずつ話題になっているスロートレーニングも同じです。自分の体でトライしてみると、まるで加圧トレーニングしているような苦しさがあります。ホルモン全開の感覚とっていいでしょう。しかしパワーリフティングに応用するにはスピードが遅いということで注意も必要です。パワーは重たいものを早く動かす（仕事量の大きい）筋肉が有効だからです。

## 未来のトレーニングは？

8 x 2のトレーニングは、30年前に私が日本に紹介する前は無名のトレーニング方法でした。

それを実践したパワーハウスの選手たちは日本チャンピオンになり、世界チャンピオンになりこのトレーニングの有効性を証明しました。

私がいつも言っている、「最小の努力で最大の効果を生むトレーニング」が当時の8 x 2でした。

トレーニング方法は多くの選手が自ら工夫し、新しいトレーニングを開発し、発展していくものでもあります。8 x 2は基本としてしっかりと押さえながらも、さらに効率の高いトレーニング方法はないかと追い求めることも大切です。

これからは何が一番いいかというのは私には言い切れません。しかし思うのは加速トレーニング、スロートレーニング、ロシアトレーニングなどを程よく加えな



積み上げてきた練習、それは選手に揺るぎない自信をもたらす  
(写真提供：荒川大介)

がらも、やはり最小の努力で最大の効果を生むトレーニング方法を見つけることです。

大量のトレーニングは出来る人が限られます。忙しく仕事をしている人にはできません。短い時間で集中してトレーニングすることにより、高い集中力を身に着けることも出来ます。

先ほど紹介した加速トレーニングルーティーン。いろいろな組み合わせがある中で、加速トレーニングだけで筋肉発達を起こそうというものです。こなすには結構時間がかかります。これでベストとは思っていません。これからは皆さんの工夫の仕方が大切です。

### パワーリフティングは荒野を目指す！

私のパワーリフティング原体験。それは1980年のアメリカ、テキサス州アーリントンでの世界選手権です。ホテルの大宴会場にステージを作りつけ、宴会場が満員になり立ち見も出る中で大声援、大興奮、世界記録続出、そして強いアメリカ。

パワーリフティングがこんなにもたくさんの人の注目を浴び、大会そのものがこんなにも面白いんだと感激した日々。

それを実現しようと頑張ったのが1995年の千葉での世界女子選手権、2000年の秋田での男子世界選手権、

2001年のワールドゲームズ。それぞれ大成功でした。

世界ではここ10年ほど世界選手権は小さな地方都市で行われることが増え、観客は激減。今年のノルウェー大会を例外として一般観客を集める力が減ってきました。

アジア選手権。インドのマングロールで市民会館が満員で入れなくなり、会場前の広場まで観客で埋まったあの興奮。

しかしIPFがインドでの世界選手権時に安全を最優先しすぎて、すべてを高級ホテルの中で行って以来、インドでの国際大会はすべて高級ホテルの中。これは楽チンなのですが、一般市民が入れないために、インドの国際大会でも観客が激減。それが慣例となり、フィリピンのアジアベンチでも観客は少なめ。

パワーリフティングは緩やかに一般市民に浸透しているものの、最初の原始的力持ち大会の興奮が薄れています。私は野蛮な盛り上がり大好きです。今は上品になったのでしょうか？

大勢の観客と共にみんなで盛り上がるあの興奮はどこへ行ってしまったのでしょうか。あの熱気を呼び戻すにはどうしたらいいのでしょうか？

トレーニングに関係ない話で締めくくることがになりました。

パワーリフティングの発展のためにまだ頑張ります。またどこかでお会いしましょう。



大声援、大興奮、試合の面白さは観客が作り出す。(写真提供：荒川大介)