

吉田進のラストレックスン

その③ ベンチ編

——世界を制した日本のベンチプレス——

2013年世界ベンチプレス選手権大会。男子日本チームは見事団体優勝をゲットしました。世界選手権を団体に優勝するということは、即日本のベンチプレスが世界のトップだということを証明しています。

しかし、すべてのクラスでトップ争いしたわけではなく、軽量3階級を完全制覇し、中量級では大健闘したものの、重たいクラスは苦戦だったといってもいいでしょう。ただ一つの例外は伝統のスーパーヘビー級で上田真司選手が激しい優勝争いしたことでしょう。このように日本人が海外のデカイ選手に交じっても堂々と戦えるレベルにあるということは、日本のベンチプレスのテクニック、トレーニング方法が世界のトップクラスになっているということでもあります。

最近はユーチューブやフェースブックなどを通じて、多くの動画が世界中を歩き回っています。海外の選手たちは必至で日本選手のベンチプレスを撮影し、研究し、まねをし、試行錯誤をし、日本のテクニックを学んでいます。

その日本のテクニックの基本は私が20年以上前から言っている、基本3原則に集約されます。こまかなテクニックは選手ごとに色々あると思います。共通する大切なことを引き出し、わかりやすくまとめたものが基本3

原則です。これはスクワットにも デッドリフトにも当てはまる、パワーの3原則でもあります。

基本3原則

- 1□ バーベルを移動させる距離を小さくする
- 2□ 沢山の筋肉を動員する
- 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三原則です。今までいろんなところに書いたり言ったりしてきました。言い方や表現は微妙に違うときがありますが、趣旨はいつも一緒です。

まず1、の「**移動距離を小さくする**」をベンチプレスに当てはめてみます。

胸から押し上げる距離を極力小さくするという事です。

そのために3つのことが大切になります。

- 1□ 肩甲骨を寄せる（横のアーチ）
- 2□ 尻を付けたまま大きくブリッジする（縦のアーチ）
- 3□ やや胸の下の方に下す（やや腹ベンチ）

これらに関して詳しく説明することはやめましょう。すでにベンチプレッサーの間では常識として活用されているフォーム作りだと思うからです。日本から学んだ多

くの海外の選手たちもこのフォームになってきています。

一つだけ注意を要するのは肘。フィニッシュやスタートで肘が曲がっている選手がいます。今ではIPFルールで肘の曲りは厳しく反則と取られますから、選手の皆さんは以前より肘の伸ばしに気を使っていると思います。ひじを曲げたままだと確かに押す距離は小さくなります。しかしそれは使ってはならないテクニックです。





2、の「**沢山の筋肉を動員する**」。これは逆に一つの筋肉だけを使うように意識するボディビルダーのベンチを考えると分かりやすいです。大胸筋だけに利かすために（実際にはほかの筋肉も動員されますがその度合いが小さいという意味です）ベンチにフラットに寝て、両肘を体から90度開いてベンチプレスします。しかもゆっくりと。

この逆をやればいいわけです。

両肘を体に対して60度から80度程度に絞り、大きく沿った姿勢で、勢いよく押し上げる。ひじを絞るほど肩の筋肉が動員されます。大きく反るほど全身の筋肉が動員されます。

最後の「**関節の動きを小さくする**」。これはバーベルの動きを小さくすると似ていますが、ベンチプレスで言えばひじの曲がる角度を小さくし、肩の動きを小さくするということです。

距離を小さくするべくフォームを改良していくと自動的に小さくなります。ただし身長も関係あります。

握りの幅が81センチと限定されているので、背の高

い人はどうしても肩や肘の動きは大きくなっていく傾向にあります。

小さな人ほど関節の動きが小さくて済むので、それだけきついシャツを着ることが出来ます。だから余計に日本選手は軽量級が強いのかもかもしれません。重量級でも長身の選手が少ないのもそのためだと思います。

腕の長い選手が腕の短い選手と同じように有利にさせるために手首を外旋させる方法があります。バーを支える支点が外側にずれますので押す距離が短くなります（ルールぎりぎりの技です）。手首とひじにかなりの負担がありますので、注意が必要だと思います。

ベンチシャツの攻防

今から30年ほど前にベンチシャツが出てきました。しばらくIPF公認でしたがすぐに禁止になりました。その短い期間に使ってみた結果、5kgぐらいしか効果がありませんでした。その割に脇が擦り切れるように痛かったです。しばらく禁止期間が続いた後、ようやくIPF公認になりました。生地も少し丈夫になり効きも20kgぐらい効くようになりました。

そこで、びっくりするようなことが起こりました。パワーハウスでもベンチシャツの袖を縮めたり、胸をきつくしたりして改良していましたが、九州の方がシャツをバラバラにして自分の体に合うように作り直すような方法でシャツの効果を大幅に引き上げたのです。その後その改良が国内では一般化し、世界選手権で日本の大進撃が始まりました。

しかし世界では日本に学ぼうとはせず、日本のテクニクやシャツの縮め方をいちいちイチャモンをつけて潰そうとしました。



そういう攻防が何年も続いた揚句、現在の「袖の縫い目だけ縮め可能」というルールに落ち着きました。

それでも日本は強いです。

しかし世界も強くなりました。

シャツの着こなしはすでに世界中で普及したようです。

よく「ベンチシャツを着ているから、その強さは本物ではない。」という言葉聞きます。

ベンチシャツは魔法のシャツではありません。着れば絶大な効果がすぐに現れるわけでもありません。実際にベンチシャツを着て、より重たい重量をしっかりと上げるのは相当な努力が必要で、難しいことなのです。

その難しさは――

- 1□ ベンチシャツの圧力に耐える力
- 2□ ベンチシャツが一番いいところに降りるようにコントロールする力
- 3□ 普段持たない重量に耐える筋力、骨力、関節力、靭帯力――
- 4□ ベンチシャツにたまった圧力を一気にバーベルを持ち上げる方向に開放する運動神経
- 5□ 異常な血圧の上昇に耐える血管力

これらの力や技を身に付けて初めて日本のトップ、世界のトップを狙えるようなベンチプレッサーになれるのです。

フィニッシュがより大切に

色んな対応力を鍛えなければならないギヤベンチ。その中でも一番効果があり、鍛えなければならないのは重たいベンチプレスをフィニッシュする力です。シャツを着ていると、胸からの押し上げのきっかけはシャツが後押ししてくれます。プレスの途中まではベンチシャツの効果が感じられます。しかしフィニッシュはほとんど自力です。

ということでフィニッシュ力を鍛える方法を紹介しておきましょう。

1□ 尻浮しベンチ

尻を浮かすと押す距離が縮まります。人によってはこれだけで20kgから30kg、尻を付けた



状態より重たい重量を上げることができます。上の方だけで重たい重量を扱うことができるので、フィニッシュ力のトレーニングになります。問題はこれに慣れすぎると、試合の時苦しくなってくると自動的に尻が浮いてしまうことです。

2□ ブロックベンチ

尻を付けたままオス距離を小さくして、普段より重たい重量を扱うトレーニングです。これはお勧めです。

3□ ゴムバンドベンチ

長いゴムバンドを利用して、ベンチプレスで押すにしたがってゴムの抵抗力が増すようにするトレーニングです。日本ではゴムが手に入りにくいという問題があります。バランスが難しくなるので、バランスのためのインナーマッスルも同時に鍛えられます。

4□ チェーンベンチ

長いチェーンを両方のシャフトからたらしめます。ベンチプレスでバーを胸に下すとき、チェーンの一部が床にたまるように調整しておくと、押せば押すほどチェーンも一緒に上がって、上が苦しくなります。

チェーンとまた違った感覚があります。

5□ ラム

両腕を通す強力なサポーターで、ベンチプレスの補助をしてくれるギヤです。ベンチシャツと似たような感覚ですが、もっと気楽にトレーニングできます。その効果は人によって違いますが20kgから30kg。私は大好きです。



やり方は簡単です。普通にアップした後、ベスト記録の40%から50%の軽さで胸でいったん停止した後、全力のスピードでバーベルを押し上げます。5レプスやります。これを6セットから10セット。

週に3回トレーニングするとしたら、週に1回はこの加速トレーニングだけにします。

週に2回の方が、週に1回加速トレーニングをやってもいいと思

います。

中国チームはこの加速トレーニングしかやりません。週に3回加速トレーニング。1回はたっぷり。2回目は疲れをためない程度。3回目はかなり追い込む感じ。

2か月から3か月かけて、徐々に扱う重量を上げ、レプスも5回が3回に減り、最後は自分のマックスの90%から95%の重量を1レプスだけ全速力でやります。セットは10セット。かなり厳しいトレーニングですが、試合の時だけ100%から105%の重量に挑戦するイメージです。

うまく自分のトレーニングに取り入れてください。

ちなみに私は昨年数年ぶりに日本マスターズベンチに出ました。実は2か月ほど、本当に軽い重量で加速トレーニングをし、後半はベンチシャツを着て合計3か月ぐらいで試合に出ました。うまく仕上がったのは加速トレーニングのおかげと思っています。

ノーギヤにはノーギヤのトレーニング

私はギヤベンチだけが良いということを言っているわけではありません。ノーギヤベンチも大切だし、すごいと思っています。

ノーギヤベンチこそ、ベンチプレスの基本です。ノーギヤで十分に強くし、ギヤベンチで戦いたければ、ギヤベンチを十分に研究するのが大切だといっているわけです。

その基本であるノーギヤ。一番つらいところは胸からの押し上げです。ギヤベンチと違ってフィニッシュがつらい人はあまりいないはずですよ。

ではどうやって胸からの反発力をつけるか？

1□ 胸で1センチ浮かして止める「寸止めベンチ」

普通にベンチプレスしてまずバーを胸につけます。その後すぐにバーを上げますが、胸から1センチ浮いたところでいったんとめます。1,2秒このまま我慢して人に手をたたいてもらい、その音を聞いてから再び押し上げます。再び押し上げるのはかなりつらいですから、扱う重量は普段回数をやっている重量より10%ほど軽くします。

2セットほどやるとがっつり効きます。つらい胸からの反発力とスピード感が徐々に養成されていきます。

2□ スピードベンチあるいは「加速ベンチ」

この方法はパラリンピックのパワーリフティング(つまりベンチプレス)で世界のトップクラスにある中国チームから学びました。

