

# 吉田進のラストレッスン

## その⑤ トレーニング理論は 進化するか？

### パワーハウスの基本

パワーハウスのトレーニングの基本は30年来変わっていません。

まず考え方は「最小の努力で最大の効果を得る」。

ただし、最小の努力というのは主にトレーニング量にかかわることで、トレーニング密度という意味では、時期にもよりますが、高いレベルの追い込みが基本です。

簡単に言うと、スクワット、ベンチプレスは週に2回。1回は頑張る日であり、もう1回は気楽な練習日。デッドリフトは疲れが取れにくいので週1回の練習。これがパワーハウスの基本です。

メインセットの基本は8回×2セット。  
少ないです。

ただし、ここ10年で多少の変化も見られます。特にベンチプレス。ベンチプレッサーはスクワットとデッドリフトを基本的にしないか、やっても追い込まないので体全体の疲れ具合が小さいです。その分、ベンチプレスを週3、4回できる人もいます。

さらに、パワーハウスに来る前に、かなりの大量なトレーニングで育ってきた人は、にわかに「少ない練習量で伸びる」ということが理解できず、そのまま相当の練習量をこなしている人もいます。

私は、「そんなにトレーニングしなくても良い。」と言いますが、後は本人がどうするかどうかです。

最終的には本人がトレーニング量を決めることになります。

アドバイスをすぐに聞く人と、絶対に聞かない人がいるのは長年の指導でよくわかっています。

### 最近の傾向① 日本

以上パワーハウスの基本をおさらいしました。

パワーハウスができる前は特に理論無しにトレーニングしている人がほとんどでした。たとえば週に3、4回トレーニングして、毎回ベストにまずは挑戦し、そのあと重量を落としながらセットをたくさんこなす。そんなトレーニングをやっている人が多かったと思います。

私自身そんなトレーニングを4年ほどやりました。記録は結構伸びましたが、怪我だらけでした。

腰を痛め、大胸筋を痛め、肩を痛め――

間違いなくオーバートレーニングになっていたんだと思います。

そういう時代に、アメリカのトップリフターたちの書いていたさまざまな本に共通するエッセンスを抜き出したのが、パワーハウスのトレーニングだったのです。

「何をアホなことを言っているのか！」

「そんな少ない練習じゃ強くならねえよ。」

というのが当時の大方の反応でした。



ワールドゲームズ女子軽量級（52kg級）でスクワット217.5kgの世界新記録をマークしたエクアドルのオチョウ選手

しかし、設立2年目でパワーハウスは大きな大会の団体で上位に入り始め、すぐに全日本でも上位入賞者、そしてチャンピオンを生み出すようになって、徐々にこの考え方は理解はされたみたいでした。

私が書いた「パワーリフティング入門」は、パワーハウスのトレーニングのエッセンスを紹介したのですが、かなりの反響がありました。一応ロングセラーになっています。

しかし、トレーニング理論というか方法は、次から次に新しいものが生まれます。

ある理論はすごく効果があり、他の理論は効果があっても続かなかったり、別の理論は普通の人にはまねのできないものだったり。

そんな中でベンチプレッサーに大きな影響力を与えたのはエブリベンチ。ベンチプレスを毎日やるトレーニング方法です。

実は私は今から20年以上前に、それをトライしていました。最初の1,2週間はかなり疲れが出て調子が上がりますが、やがてすごい勢いで伸び始めます。それが1,2か月続きます。しかし、筋肉にはかなり無理をかけているようで、筋肉の奥の方に鈍い痛みが出てきます。さらに続けていくと壁に当たります。そこでしばらく休んで、またトライ。次のトライでは伸びはそんなに急速には来ません。徐々に伸びる感じ。そして、半年ぐらいやっていると、普通にトレーニングしていた人たちに追いつかれる感じでした。

一応私には向いていないと、断定しました。

ロシアルーティーンというのもそのころためしました。

これも途中からいい感じで伸びます。

そして、続けていると同じように伸びが鈍ります。

それらの経験から言えるのは、基本のトレーニングが大切とはいえ、筋肉は2か月ほど同じルーティーンでトレーニングしていると伸びにくくなる。そこで

少し休みを入れて、全く違うルーティーンを入れると再び伸び始めるが、やはり2か月ぐらいで壁に当たる。

一言でいうと時々トレーニング方法を変えて筋肉をびっくりさせると伸びる。伸びが止まったら、あるいは1ラウンドのトレーニング期間(約2か月)が終わったら、またトレーニング方法を変えるのがいい。以上のようなことが私の実感でした。

## 最近の傾向② 海外

アメリカの友人に聞くと、アメリカのパワーリフターのトレーニングは徐々に変わってきているようです。

8回x2セットを続けている選手もいますが、重たい重量でのスクワットやデッドリフトでは相当苦しいので、5回ぐらいでやっている人もいます。

毎回挑戦する回数(レプス)を変えるトレーニングもあるようです。

いま世界で強いのはロシアの選手でしょう。彼らは相当の練習量を若いうちからやっています。10代の後半で体全体をまんべんなく鍛えて、体の基礎を作りますが、毎日バーベルを握っているようです。学生ですから時間もありません。若いですから回復力も高いです。しかし毎日といってもウェイトリフティング的に重たい日と軽い日をうまく取り混ぜ、疲れがたまらないような配慮もしっかりとやっています。

なかなか具体的トレーニングを聞けませんし、なかなか教えてくれません。これからの研究テーマの一つになるんでしょうね、ロシアのトレーニングが。



相変わらず強かった、ワールドゲームズ男子中量級で優勝したポーランドのオレック選手



## どのぐらいの時間をトレーニングに割けるか？

ロシアの選手たちはジュニアのころから活躍し始めます。人によってはジュニア世界選手権で優勝したその年に一般の世界選手権で優勝した選手もいました。パワーリフターとしてトップクラスになると、スポーツクラブでインストラクターとして就職することが容易で、しかも自分のトレーニングに相当の時間を割くことが許されるそうです。

そういう彼らをヨーロッパの役員は「彼らはプロみたいなものだから強いのは当たり前だよ。」と皮肉っていました。

ロシアの選手で特徴的なのは軽量級の選手を除いては、選手生命が比較的に短いこと。トレーニング量の多さと関係があるかもしれません。

アメリカのギリングム選手はスーパーヘビー級で20年近く世界のトップで戦い続けています。これは選手生命の短い重量級では驚異的なことです。だいぶ前に彼から直接聞いたことですが、トレーニング時間は短いとっていました。彼は州の森林局のお役人で仕事が終わってからトレーニングするが、家族との時間も大切だといっていました。そんなところに彼の長い選手生命の秘密があるような気がします。

## 怠け者のスポーツ

日本でも学生時代は時間があります。

時間はあるけどお金がない。これは私の学生時代の実感です。トレーニングとは関係ないですが。

パワーリフティングでも学生時代は時間があるので、大量のトレーニングをこなしている選手も少なくありません。パワーリフティングではその人の持っているポテンシャルを100%引き出すためには少なくとも10年、場合によっては20年ぐらい必要です。

学生時代に素晴らしい選手だった人も、さらにトレーニングを続けることにより、さらなる高みに行ける可能性があるのです。しかし現実には学生時代に強かった選手もかなりの割合で社会人になった途端にパワーリフティングから離れて行ってしまっているように感じます。

一つの原因はやはりトレーニング環境。トレーニング時間が無限にあった学生時代に比べて、社会人はほんとに限られた時間しかありません。その中で

いかに効率的なトレーニングができるかが分かれ道になります。

パワーリフティングは集中さえできれば、短い時間、週に1,2度の練習でも強くなれます。以前紹介したことがあります。週に2日、一回2時間のトレーニングを続けて、40歳代で全日本チャンピオンになった選手もいます。せっかくパワーリフティングの面白さを知ったからには、短い時間で強くなる方法を身につけたいものです。

一番大切なのは集中力です。それさえあれば、週に4時間パワーリフティングに打ち込み時間があれば日本一になることも可能なのです。毎日6時間トレーニングしているほかのスポーツから見ればいかにパワーリフティングは怠け者のスポーツなのでしょう。

ですが、それこそが、パワーリフティングのいいところだと思います。

今回はちょっと抽象的な内容になってしまいました。

トレーニング理論は進歩しています。

しかし基本は変わっていないと思っています。



ワーストゲームズ女子重量級で3位となったアメリカのリビック選手