

守
破
創
対談

体を動かすことで、落ち込んでいた気持ちが次第に晴れていった経験を誰しも持っていることでしょう。自らもトレーニングを心がけている佐藤審議委員と日本ボディビル選手権三連覇中の鈴木選手との対談は、トレーニングの効用にはじまり、「精神」と「肉体」の関係性や運動継続のためのヒントまで、運動にまつわる話題で盛り上がりました。



日本銀行政策委員会審議委員

佐藤健裕

Takehiro Sato

1961年大阪府生まれ。1985年京都大学経済学部卒業後、(株)住友銀行入行。1999年モルガン・スタンレー・ジャパン・リミテッド入社。モルガン・スタンレー証券(株)エグゼクティブ・ディレクター 日本経済担当チーフエコノミスト、マネージング・ディレクター 日本経済担当チーフエコノミスト、経済調査部チーフエコノミスト 兼 債券戦略部長などを歴任し、2012年モルガン・スタンレーMUF G証券(株)マネージング・ディレクター 経済調査部チーフエコノミスト 兼 債券調査本部長。2012年7月より日本銀行政策委員会審議委員。



男子日本ボディビル選手権チャンピオン、
GOLD'S GYM アドバンストレーナー

鈴木 雅

Masashi Suzuki

1980年福島生まれ。21歳でボディビルを始める。2003年(株)THINKフィットネス(ゴールドジム事業部)入社。2005年東京選手権大会優勝、2008年第4回東アジアボディビル選手権85kg級1位、2009年第8回ワールドゲームズ(台湾)80kg級3位。2010年男子日本ボディビル選手権で優勝、2012年まで3連覇を達成。GOLD'S GYM アドバンストレーナーとしてボディビルの普及に取り組む。

「精神」と「肉体」は表裏一体、 運動の習慣化で ストレス時代を生き抜く

日本チャンピオンが語る
トレーニングの効用

佐藤 二〇一二年には、ボディビル日本選手権三連覇、世界選手権四位入賞を果たされました。おめでとうございます。

私は日頃から鈴木さんにジムでトレーニングを指導して頂いています。おかげさまで体調はすこぶる良好です。まずは、専門家としてウェイト・トレーニングの効用を教えてくださいませんか。

鈴木 ウェイト・トレーニングは、直接的には筋力・筋持久力(注)を向上させるものですが、この過程で運動神経が鍛えられ、筋肉が増加し、骨が強化されます。筋肉が増加すると基礎代謝が増えて、余分な脂肪が落ち、体が引き締まります。成長ホルモンの分泌も促進され、加齢に伴う機能低下の防止にもなります。

こういった肉体系でのポジティブな効果を通じて、精神面にも好影響があることが知られています。

(注)筋力:筋肉が一度に発揮できる力の強さ。筋持久力:特定の筋肉の持久力(繰り返し運動を続ける能力)。

佐藤 思い切り汗をかいてトレ

ーニングするとストレス発散にもなりますね。

鈴木 そうですね。ウェイト・トレーニングでは、目の前にあるウェイトを挙げることに全力を集中せざるをえませんから、その瞬間、日常の悩みから完全に解放されます。ストレスの多い仕事をされている方にはうってつけですね。

強調したいのは、トレーニングの積み重ねによって、体力だけでなく、気力も充実していくということですね。集中力や意志力が養われますし、鍛練たんれんによって力が付いたり、肉体が変わったりすることを実感できれば、自信にもつながっていきます。

心身の充実は外見にも現れます。佐藤さんもトレーニングされていますから、とても五〇代には見えませんよね。

佐藤 いやいや、私はもはや若くはないですが(笑)。

鈴木 トップクラスのボディビルダーには四〇代や五〇代の方も多いのですが、皆さん外見が若々しくて、考え方もすごくポジティブです。また、ボディビルダー

ーに限らず、トレーニングを熱心に行っている方は、体重管理も含めてセルフコントロールが得意になりますね。トレーニングの効用が広く認識されているアメリカでは、早朝がジムのピーク時間帯です。出勤前に、歯を磨くのと同じようにトレーニングする。トレーニングが日常生活の一部になっている人が少なくありません。

佐藤 確かに、海外ではビジネスマンが当たり前のようにトレーニングをしています。海外出張中、朝の四時や五時にホテルのジムに行っても、いつも意外に多くの人々がトレーニングしていますね。

鈴木 それとアメリカには、日本のような国民皆保険制度てんみんかいはけんがありません。病気になると医療費いりょうひが高くて大変ですから、病気を予防する意識が高い人が多い。健康維持のためのトレーニングが必然的に盛んになっています。

ボディビルディング 日本チャンピオンへの道

佐藤 ボディビルディングは肉体美を競うという、特殊なスポーツです。私の理解では、ボージングは、相撲の土俵入りと一緒に、様式美を競っているように思います。スポーツとして理解するときには、どういったところに着目すればいいのでしょうか。

鈴木 ボディビルのポーズには、決まった型があります。それぞれの筋肉の形や量を審査員にチェックしてもらったためのポーズが基本です。様式美かどうかは別として、均整の取れたしっかりしたポーズであることが審査では重視されます。筋肉の大きさだけでなく、全体のバランスにも注目して頂きたいですね。

佐藤 ボディビルの日本チャンピオンともなると、恐るべき高負荷・高密度のトレーニング、脂肪や炭水化物を避ける食事など、非常にストイックな存在に思えます。鈴木さんはもともと普通の野球少年で体格的にも特別恵まれてはいなかったと伺っています。チャンピオンになるためには並外れた努力があったと拝察はいさつしますが、何が鈴木さんをそこまで駆り立てたのですか。

鈴木 小さい頃から野球をやっ

ていて、高校生のときに野球の練習の一環でウェイト・トレーニングと出会ったのがきっかけです。昔からやらされる練習は嫌いでしたが、自主練習は非常に好きでした。自分でウェイト・トレーニングに取り組むうちに、ボディビルの面白さに目覚めました。全身を鍛えて体をしっかりつくりたいと本格的なトレーニングを開始したのは大学三年生ですから、今年で十一年目になります。これまで好きでトレーニングを続けてきたので、「努力した」とか「何かを犠牲にした」とは一度も思ったことがありません。佐藤さんもそうではないですか。

佐藤 いや、私はトレーニングがつらいときもあります(笑)。

鈴木 トレーニングは人を裏切りません。ボディビルでは、自分が取った栄養や休養が全て自分の肉体にはねかえってきます。どういった種目のトレーニングをいつどれだけ行つか、どう休養を取るか、といった様々な点について、自分の肉体と対話しながら試行錯誤を繰り返していく。他のスポ

ーツでも同様だと思えますが、無数の選択肢から自分にとってベストな組み合わせを見つけ出していく過程が、難しいと同時にやりがいにつながります。最初は筋肉を付けるための手段としてトレーニングを始めましたが、今ではトレーニングそのものが目的でもあります。その結果として、理想とする肉体を実現する、これがボディビルの醍醐味だいごみですね。

理論を意識しながら向上をめざす

佐藤 ボディビルの日本チャンピオンと聞くと長時間のトレーニングを想像しがちですが、実際に鈴木さんのトレーニングを見ると、せいぜい一時間半くらいです。そのトレーニング時間でチャンピオンになれる秘訣は何でしょうか。

鈴木 トレーニングは長時間やればいいというものではありません。いかに充実したトレーニングを行うかがテーマです。同じ種目で、前回よりも、一キロでも一回でも1%でも多くやるのが目標です。そのためにトレーニング

理論を意識し、常に記録を付けています。それだけで体の発達に格段が変わってきます。感覚だけに頼ってトレーニングしていると、調子が悪いときに立て直せませんが、知識を身につけて、意識的にやることができれば修正が利きます。

佐藤 確かに、ジムでの鈴木さんの指導は解剖学や栄養学など理論に即したものです。ボディビルで結果が出せるのは、トレーニングの理論と実践が正しくかみ合っているということでしょうか。

鈴木 そう思いたいですね。効率的に、集中してトレーニングすることが大事です。自分は、ボディビルダーとして遺伝的に特に優れているとは思っていません。理論に基づいた毎回のトレーニングの積み重ねが、現在の自分を作ったと思っています。

佐藤 今のジムに入会して約2年ですが、その辺りが少しずつ分かってきた気がします。決められたメニューをただこなすだけでは、進歩はありません。自分でもテーマを持って、トレーニングに

取り組むよう心がけたいと思います。

ボディビルディングの普及に向けた思い

佐藤 アメリカでは、有名なボディビル大会で優勝すると多額の賞金が出て、スポンサーもついてビバリーヒルズに豪邸が建つと言われます。プロのボディビルダーが市民権を得ていて、市民に尊敬されています。

鈴木 アメリカでは、一般人の日常生活、健康維持のためのフィットネスクラブ、競技としてのボディビルが全てつながっています。から、裾野すそが大変に広いのです。高校の授業でウェイト・トレーニングを教えているくらいです。ボディビルダーのレベルも高いのですが、その社会的地位は日本とは比べものになりません。

佐藤 日本ではボディビルが市民権を得られているとは言えない状況です。ボディビルダーに近い寄りたい印象を抱く人もいないのではないのでしょうか。

鈴木 日本ではそうしたマイナスイメージが否定できません。自



分を含めたボディビルダーが、ジムでの活動を通じてマイナスイメージを払拭していきたいと思っています。たとえば、日本でボディビルへの理解が進まないのは、身近にボディビルダーがいなからではないでしょうか。私がジムで一般の皆さんに交じってトレーニングするのは、ボディビルダーを身近に感じてもらうという思いもあります。

佐藤 なるほど鈴木さんのトレーニング風景を見ると、女性の方にも気さくに声をかけられるなど、周りの会員の方とも違和感なく溶け込んでいますね。そのほか



にボディビル普及の決め手はありますか。

鈴木 日本人が世界で勝てるようになれば、ボディビルがもっと注目されるようになると思います。

ですから、日本チャンピオンの自分が世界で勝てるようになりたい。遺伝的な素質だけでなく、ボディビルを取り巻く環境など、日本人にとって道は非常に険しいのですが、競技者としての自分の最終的な目標でもあります。

ボディビルへの認知度を高め、将来的にはフィットネスとしてのトレーニングとボディビルが自然につながるようにしたいと思っています。

佐藤 現状だと、フィットネス

クラブに通うこととボディビルとの間には壁があります。

鈴木 私の場合、体を大きくしたくてトレーニングを始め、たまたまジムで「お前、いい体をしているから出てみる」と先輩に言われたのがボディビル大会に出るきっかけでした。いわばフィットネスからボディビルに自然に入っていました。いずれはそういった環境が一般的になることを目指したいと思います。

「精神」と「肉体」は表裏一体、運動の習慣化が大事

佐藤 経済の低迷が続いて日本人は全般に元気がなくなってきたと言われていますが、「がんばろう日本」の合い言葉のように、社会全体で活力を取り戻そうという前向きな機運も出てきました。健康管理をサポートするトレーナーの立場から、一般の読者の方への活力向上のための助言はありますか。

鈴木 とにかく積極的に体を動かすことですね。散歩でも何でも簡単なことでもいいのです。体を動

かすと気分転換になり、健康維持につながります。ウェイト・トレーニングに限らず、運動には心身を健康に保つ効用があります。意外に知られていないのが、精神面へのポジティブな効果です。心と体は表裏一体です。『病は気から』と言うように、気持ちが落ち込むと病気になるやすくなりますし、健康が損なわれると気持ちも落ち込みやすくなります。

ストレスが多い生活の中では、なによりもご自身の健康第一を考えていただき、運動・栄養・休養のバランスに配慮していただくよう申し上げますね。

佐藤 運動が大切なことは誰もが理解していると思いますが、忙しいことを理由にして、運動にまで手が回らない人も多いと思います。

鈴木 確かにそうですね。多くの方は運動やトレーニングを苦しいもの、しつかり時間を作ってやるものと考えているのではないのでしょうか。日本人は真面目ですから、ジムでも全部のメニューをこなそうとして挫折しがちです。頑張り過ぎると、燃え尽き症候群

になってしまつて長続きしません。短時間でもいいから、軽い負荷でもいいからトレーニングすることが大事です。その点、外国人はいい意味で力が抜けていますね。

佐藤 無理しないからこそ、長続きするわけですね。アバウトでもいいからとにかく続ける。具体的な成果が出るまで、半年くらい続けることが大事なのです。

鈴木 理論に基づいて食事とトレーニングをきちんとやれば、三カ月で何らかの結果が出てくると思います。例えば、体力アップ、体重減少、食事が美味しくなる、夜にしっかりと眠れる、といった結果です。最初のうちは、トレーニングを一生懸命やるというよりも、運動を習慣化することが重要です。結果が出てくる頃には、トレーニング自体が楽しくてやめられなくなると思います。

佐藤 なるほど、とりあえず三カ月続けてみて欲しい、ということですね。トレーニングで体の健康だけでなく、心の健康も保つ。本日は大変有益なお話をありがとうございました。