

武尊を取材するにあたり、K-1 スタッフに「何か最近始めたことありますか？」と尋ねてみた。とはいえ、気持ちは「ダメ元」である。何しろ武尊については日々、TVなどのメディアやイベントに出演するといったニューズが流れてくる。もちろん試合に向けての練習もこなしていることだろうし、次戦はタイトルマッチ。取材にうつってつげな「新しいこと」などないだろうな……と思いつつ、ケビン山崎氏と話をした。

しかしスタッフからは即答が返ってきた。「つい最近、ケビン山崎さんのところに行き始めました」。

ほう。ケビン山崎氏と言えは過去魔裟斗や須藤元氣など格闘家の指導でもおなじみだったが、最近ではファイターに指導する様子はあまり目になかったように思う。武尊とのセッションは単純に新鮮だ。ということで、渋谷のトータル・ワークアウト(以下TW)に足を運んだ。トレーニング内容について事前の情報は得ていなかったため、「ウエイトトレーニングなどだろう」と高を括っていたのだが、その安易なイメージはすぐに破られることになった。

武尊は店舗を訪れて着替えると、まず奥の部屋に直行。30分近く、マッサージとストレッチのボディケアを受ける。この時は我々は室内には入らなかったが、ケビン山崎氏はこの段階から武尊の横に付き、会話を交わす。

出てくるとレッドミルのようなマシンへ。トレーニングメニューの始まりなのかと思ったが、これもボディケアの一環なのだ。それが終わるとストレッチと部分的なマッサージ。これらで体の動かし方を確認し、スムーズにトレーニングに

入れるようにするのが目的だ。その間もケビン山崎氏は武尊の動きを見ながら声をかけていく。時にはサンドバッグを蹴って確認させることも。

さあ、いよいよ本日のメニュー開始だ。まずは「スーパー・トレッドミル」。アジアでライセンスを得ているのはTWだけというこのランニングマシンは、最大傾斜40度、トップスピード時速28マイル(約44・8km)まで出せる。ケビン山崎氏自身の操作により角度とスピードを決めてスタート。

このマシンでの目的は、ストライドを拡張しピッチを増加させて体のキレとパワーを向上させること。強いパンチ、キックを打つには、腹筋を支点にしてグルート(大臀筋)下部と腸腰筋を連結させて動かす必要がある。ストライドを拡張させて筋肉の収縮をより大きくすることで、下半身が生んだパワーを上半身に爆発的に伝えるようにするのが目的だ。

最大ではないとはいえ、傾斜がついた中でスピードもかなり上がっており、武尊も息を切らしている。確かにこれについていくためには、か

K-1
WORLD GP
2017
JAPAN

初代ウェルター級
王座決定
トーナメント

PREVIEW

武尊

運命の出会い
トータル・ワークアウトでの
フィジカルトレーニングに密着!



トレーニング前と合間にはストレッチ、ボディケアを入念に行う。POWER PLATEというマシンに乗ってのストレッチも。このマシンは3次元の振動を発生させることで、内部のより深い筋肉にまで効かせることができる。

9・18(月・祝)さいたまスーパーアリーナ・コミュニティアリーナで開催される「K-1 WORLD GP 2017 JAPAN ~初代ウェルター級王座決定トーナメント~」大会で、ワン・ジュンファンを挑戦者にK-1フェザー級王座防衛戦を行う武尊。彼がトータル・ワークアウトに通い、ケビン山崎氏の指導のもとでフィジカルトレーニングを行っているという情報をキャッチ。「これでさらに強くなれる」と意欲的に取り組んでいるトレーニング内容を取材した。

取材・文_高崎計三
text=Keizo Takasaki
撮影_中原義史
photo=Yoshifumi Nakahara

なり大きなストライドが必要だ。1回の時間は短いですが、緊張感を伴っていることは武尊の表情からも伝わってくる。

次は場所を変えて、個室のベンチに横になる。またマッサージなのかと思つたら、天井から下がっている何本もの真つ赤なケーブルが武尊の体の各所に取り付けられる。セットアップが完了するとベンチが下がり、武尊の体が浮いた状態に。まるで操り人形のように。

これはレッドコード・トレーニングと呼ばれる種目。もともとはリハビリ用に開発されたもので、体にかかる重力を排除して無重力のような状態を生み出すものだ。その中で、本来自分で動かすことのできないインナーマッスルを意識させることを目的とする。ケビン山崎氏はこれをアスリートに応用する中で、体の一部を地面につけて踏ん張ることができるとした上でインナーマッスルを意識させ、2つ以上の筋肉をより効率的に運動させるメソッドを開発。ATM(Athlete Training Method)と名付けら