

まで僕が見てきたトップ選手と同じですね、そこは。

まずは2週間どこまでできるかというところから始めたんだけど、すでに当初考えてたところは通過しているからね。一番は外の筋肉と内側インナーマッスルとの同調、チューニング。インナーマッスルは不随意筋だから動かせないんだけど、骨盤をしっかりとポジションングして足を出すと、不随意筋を動かさせることができる。どれだけ強く止めて、どれだけ速く出すかなんです。

僕はそれを5年前から、ATMというメニューを使ってやっているんだけど、ファイターでは武尊が最初。まずは今回の試合に向けてやってみて、その効果を彼が気に入ればもっとやるだろうし。弱かった部分をしっかりとさせれば、今まで強かった部分をもっと強くなる。その効果が試合で出るのは楽しみです。」

一方の武尊はどうなのだろうかと。彼にとっては、ケビン山崎氏との出会いはまさに運命的なものだったようだ。

「ケビンさんは有名なので以前から知っていましたけど、ウエイトトレーニングのイメージが強かったんです。最初にお会いした時に、『ウエイトはあんまりやりたくないんです』とお話ししたら、そうじゃない、体の使い方のトレーニングをするから、一度試しにおいでと。」

それで1回行ってみたら、キツイんですけど虜になっちゃって、これをやったら強くなるなっていう確信があつて。それからほぼ毎日通ってます(笑)。家からは車で約1時間かかるんですけど、そんなの関係なくて。取材とかKRESTでの練習とかあつてどれだけ疲れてても、



この日のメニューをこなした後のツーショット。練習のみならず前後のケアの時間までつきっきりでコミュニケーションを取ってくれるケビン氏に、武尊は全幅の信頼を置いている。

取材協力  
TOTAL Workout渋谷店  
東京都渋谷区円山町3-6  
E:スペースタワー3F  
TEL:03-5728-2029



## 武尊、全身覚醒中!

武尊の爆發力と吸収力は過去に指導したトップファイターたちに引けを取らないと語るケビン山崎氏。彼自身、武尊のここからの伸びが楽しみだという。



この日のトレーニングは①スパーバトレミル②レドコート再びスパーバトレミル③マルヒツフハイター④マルヒツフキックバスター⑤フライオートリクス(前後左右)⑥三角形⑦腹筋という順番で行われた。最後の腹筋上体を捻り、ボールを左右に動かすのはタイムが上からず武尊は悔しくて涙を流した。



「ケビンさんのトレーニングやりたいな」と思ってますよな。ケビンさんはどの時間でも合わせしてくれるし、2〜3時間マンツーマンでついてくれるんです。あれだけ有名なトレーナーさんで忙しいのに、トレーニング2時間だけじゃなくて前後のケア30分間も横につきっきりでいてくれて、トレーニング内容を言葉で伝えてくれるんです。コンディションとかケガの具合、私生活まで把握して、食事までアドバイスしてくれて。本当にトータルで管理してくれるんですね。今までこういうのはなかったの、すごくありがたいです。

ここでのトレーニングは、体を一つ一つ進化させて、持っているものを100%出すための練習です。ケビンさんのトレーニングをやった後に格闘技の練習をすると、今までよりいいパフォーマンスができるんですよ。フィジカルが技の練習の『ブラスアルファ』なんじゃなくて、全てつながってるんですよ。

まだ始めて1週間ぐらいと短期間ですが、意識を変えるだけで、歩くこと、走ることを含めて体の動かし方が『こんなに変わるんだ』っていうぐらい変わりました。パワーの伝達の仕方が分かってきたんだと思います。早く格闘技に結びつけて、結果を出したい。試合が楽しみです。」

さてその試合だが、9月18日のK-1さいたま大会では、中国の武尊ことワン・ジュンファンを迎えての防衛戦が決まっている。武尊はワンを警戒しつつも、このトレーニングの心算をもとに強い意気込みを感じている。

「相手はスタミナが異常ですよな。7月の試合でも3Rの最後まで攻撃

### 「K-1 WORLD GP 2017 JAPAN ~初代ウェルター級 王座決定トーナメント~」

2017年9月18日(月・祝)さいたまスーパーアリーナ  
開場13:00 開始15:00

▼K-1 WORLD GPフェザー級タイトルマッチ/3分3R・延長1R  
武尊(王者)/K-1 GYM SAGAMI-ONO KREST)  
vsワン・ジュンファン(挑戦者/中国高拳クラブ/CFP)  
※他試合はp39に掲載

力も手数も落ちなくて、むしろだんだん上がっていました。攻撃をもらっても前に出られる、見た目以上のフィジカルの強さがあると思います。まだ成長するでしょうし、警戒しないで。自分と似たタイプでもあると思うし、本当はぶつかり合いですよね。どういう試合になるんだろうと楽しみだし、ドキドキする気持ちもあります。でも勝つのは当たり前で、その上でどれだけ人を惹きつける試合、感動させる試合ができるか。K-1をもっと大きくするために、現状維持じゃダメですから。」

メディア出演と練習で多忙を極め、その上にTWにも通い始めた武尊。疲れもあるが、そこもTWでケアしてもらっている。まさに至れり尽くせりだ。

「格闘技ではやり尽くした感もあつたんですが、TWではまだ成長できるので新鮮です。試合も芸能の仕事も全力でやり続けるのは僕の使命。そのためにも今ケビンさんに会えてよかったです。自分もこの先が楽しみだし、結果でケビンさんに恩返ししたいですね。」

TWでのトレーニングで全身を覚醒させた武尊はどんな戦いを見せてくれるのか、楽しみです。」