

れている。体を横向きにして浮かされたまま、足の上げ下げを命じられる武尊。これもかなりキツそうだ。

その後は、再びスーパー・トレッドミルへ。これは先ほどのレッドコードの効果を確認するためだ。ケビン山崎氏が武尊のトレーニングにおいて一番の課題としているのは、体の左右不均衡の解消。そのために何をどう行うか、現状どのようにしているのかを、ケビン山崎氏は逐一武尊に説明し、確認を求めながら進めていく。

次はマルチヒップというマシンを用いての、ハイニー、キックバックというトレーニング。ウエイトで負荷をかけた状態で、ヒザ蹴りのように足を出すのがハイニー。逆に背後に蹴り上げるのがキックバック。この動きにより正しい姿勢を作り、グルートから腸腰筋、また腸腰筋からグルートへの伝達を向上させるとともに、負荷によって爆発力も得ることができるといえる。

武尊の場合はパンチ、キックの爆発的な力を増大させるため、下半身から上半身への力の伝達タイミング向上を目的としてこの種目が組み込まれている。タイミングよく力を伝達するために姿勢を正しくし、力をあえて抜くタイミング、強く入れるタイミングを養うものだ。

マッサージをこまめに挟みつつ、トレーニングは進む。ここまで、いわゆるウエイトトレーニング的な種目は全くない。先ほどのマルチヒップではウエイト負荷をかけていたが、これも「重いものを挙げる」ことが目的ではない。フィットネス先進国であるアメリカの最新メソッドを積極的に取り入れているTWのメニューを、アスリート、それもファイター



「フィジカルと技の練習、全てが繋がった。試合で出せるのが楽しみ」(武尊)

に特化させたものだ。さらに武尊の特性と目的に応じてアレンジされているのである。

次はプライオメトリクス。上半身を固定し、ジャンプしながら下半身を素早く移動させるもので、十字のラインが引かれたボードの上を指示に従って前後、左右、三角形の順に行っていく。そもそも連日の練習とメディア出演で疲れが溜まっているという武尊はこの日のメニュー終盤ということもあってなかなか要求されるスピードに至らない(傍目には信じられないくらい速いのだが)。武尊も不本意そうだった。

この種目の目的は、上半身と下半身の独立性強化。体幹バランスを高め、空間内での身体感覚を磨くとともに反応を迅速にする。リング上では前後左右、あらゆる方向に動く必要があるが、上半身を固定して下半身を俊敏に動かすことで、先ほどのスーパー・トレッドミルで獲得した爆発力を動きにつなげることができるといえる。ここぞという時の突進力、相手を追い込み、追いつかせないフットワークのキレを得る練習だ。

最後は腹筋。これもケビン山崎氏から「ヘソより上の腹筋と下の腹筋を分けて使う」という説明が入り、実践が求められる。繰り返す動きの中で、武尊も徐々にケビン山崎氏の言葉を理解していつているようだ。最初と同じくボディケアを行って、この日のメニューは全て終了。トレーニング時間は2時間弱。それ以前後のボディケアが各30分程度加わる。横で見ていると、かなり密度の濃いトレーニングだった。

知人を介して紹介されたというケビン山崎氏が武尊の指導にあたって最も大きな目標として設定したのは、

「体の使い方を向上させ、爆発力とスタミナをアップすること」だった。そのために、神経伝達や筋肉の連結を向上させる「SPEED TRAINING/Neuro-Muscular Facilitation Training」と、前述のレッドコードを用いたATMを選択して実施している。ケビン山崎氏は、武尊についてこう語る。

「もともと彼の試合はTVで見ているんですが、強いし、エキサイティングな試合をしますよね。それで注目してほしいんですが、力をフル稼働できていないなあという印象を持っていました。せっかくの力を100%使えず、漏らしてしまっているなあ。」

彼もトレーニング場所を探していたようで、とりあえず試してみようかということになりました。やってみると思っていただけで、いい部分はすこいけど、そこだけで勝っているんですね。ダメな部分に気付いていないというか、強い部分に気持ちが行っちゃってるんですね。だから弱い部分を強化する必要はそんなにないと思っていました。」

具体的には左右の非対称が激しいのと、下半身から上半身への連動ですよね。その修正を最大の目的としています。

始めて1週間ぐらいだけど、最初には本人も何を何のためにやっているのかサッパリだったと思うんですよ(笑)。「これやって役に立つのかな?」と。ハッキリした性格だからそれが分かって納得できないと乗らないからね。でもこちらも「もっとやろうよ、俺も自信あるから」と。3回目ぐらいから分かってきて、ここからの吸収は早かったですよ。今