

日本ボディビル・フィットネス連盟

寄稿文①「太く長く」が理想（野沢秀雄）

■鍛えあげた筋肉は努力した証明

筋力の良さがいくつもある中で、自分の努力が正直に現れるという点は本当に報われませんね。ボディビルやフィットネス大会の優勝者が尊敬されるのも「背景に大変な苦勞があっただろう」「だから立派だ！」「素晴らしい！」と誰でも感じるからでしょう。

ところで雑誌「ボディビルディング」2020年12月号に合戸考二選手が「有名選手だったから早く死んでも良い。自分は常にベストを尽くして努力しているのだから将来の長生きは気にしない。「太く短く」が良いのかな」と述べているではありませんか！

美空ひばりや石原裕次郎のような芸能人だけでなく、サッカーのマラドーナはじめ有名スポーツ選手に早死にする人が多くいます。ボディビル界でも、日本一になった末光健一さん、榎本正司さん、田和昭之進さん、また超有望だった北村克己選手など意外に短命なケースが見られます。

■長生きだった日野原先生のこと

聖路加国際病院の院長として100才まで現役で診察されていた日野原重明先生。同じ宗派のクリスチャンだった関係で、私の母は何度か海外旅行を共にし、股関節の手術で先生にお世話になりました。「一段おきに階段を駆け上がって病室を回る」という有名な伝説の姿を私自身も拝見しました。「自分の健康のために階段を駆け上るのでない。一人でも多く、また1分でも長く病人を診察したいからだ」と説明されていました。先生は自宅に戻ってから親しい人の家を訪問し、様子を聴き、適切なアドバイスをされていた。

自分のことに時間を使うのではなく、「1分でも多く他人の健康に奉仕したい」という精神にあふれた先生だったのです。

■成功した選手の大切な役割

重いバーベルやダンベルをあげ、マシンと格闘するのは自分です。流した汗と涙の結晶が自分の筋肉です。自分中心になることは事実ですが、これだけ努力したことを他人に活かすことができたらどんなに良いでしょうか。「私はこういう工夫をした」と人々に指導することは素晴らしいことです。合戸選手も自分のジムを開いて多くの人が成功できるよう指導されています。

その上で私が希望することは健康維持を心がけ、筋肉を何才になっても維持し、若さを保つこと、そしてその秘訣を高齢者にも教えてあげてほしいことです。ボディビルで成功した人ならトレーニング法、食事法など知識や体験が豊富です。病気になる秘訣、ケガをしないコツ、100才まで歩ける方法などを教えてあげてほしいのです。また、筋トレで努力したエネルギーを別の分野で発揮できたら相当に成功するはずですよ。

■終わり良ければすべて良し

ボディビルの先輩方で理想的な方もおられます。「ミスター日本」のタイトルを2回も獲得し、マスターズ部門で日本、アジア、世界でトップクラスを86才になる今も維持されている金澤利翼さん。広島県でトレーニングセンターを開設して多くのスポーツ分野で優秀な選手を育成され、高齢者を指導されています。また、大阪でマンション販売戸数第一位を達成されているリバー産業株式会社の河啓一社長。80代後半ですが大変お元気でバリバリ活躍中です。

「太く短く」でなく、「太く長く」という生き方がボディビルダーの理想だと私は思います。「長生きも芸のうち」という言葉の通り、生きていけば良いことに遭遇できます。合戸選手も絶対に早死にせずに元気な老人になってください。

日本ボディビル・フィットネス連盟

寄稿文②「スクワットとプロテイン」

■スクワットがブレイクしている

ベンチプレスと並んでスクワットは筋トレに欠かせない重要種目です。限界いっぱい重量を肩にかついでしゃがみ、脚全体はもちろん、お尻、背中、腹筋などを一挙に鍛えます。筋肉、体重が目に見えて増加します。

「重いバーベルを担がなくても、ゆっくりしゃがむだけで下半身中心に筋肉が鍛えられる」と気が付いた私は、1999年に「スクワット超健康法」、2003年に「新スクワット健康法」を講談社から出版しました。

健康雑誌の「わかさ」「壮快」、夕刊フジ、NHKテレビなどに大きく紹介され、「スクワットといえば野沢さん」と言われるほど有名になったのです。

その後もスクワットは多くの健康教室、介護施設などで実施され、女性も高齢者も当たり前のようにスクワットを実行するようになりました。今では「スクワットは健康長寿につながる」と広く認識されています。

新型コロナウイルスによる自宅待機の際にも、多くの新聞、雑誌、テレビ、パソコン、スマホでスクワットが奨励されていますね。

私の名前はもう忘れられていますが、筋トレ種目が一般の人にこれだけ広まったことをうれしく思っていますよ。

■プロテインはボディビルダーのお陰

「筋肉づくりにプロテイン」と多くの人が知っています。1975年（昭和50年）に明治製菓から「セシリアプロテイン85」を発売した当時は、大豆臭が強く、牛乳に溶けにくく、あまり美味しくありませんでした。けれども雑誌の記事や広告で多くのボディビルダーの人々が購入してくれ、全国から予想を上回る注文をいただきました。

「薬局や病院の治療食に」という目的もあったので、「筋トレするスポーツ選手向けに発

売したい」と、現在の健康体力研究所を1976年（昭和51年）に設立しました。このとき発売した「パワープロテイン」がアスリートを対象にしたプロテイン第1号だったのです。溶けやすさや風味に改良を重ね、ボディビル以外にもラグビーやアメフト、空手など多くの皆様に支持をいただき、いくら感謝しても感謝しきれません。

明治製菓でも1980年に「ザバス」としてプロテインの普及に尽力し、現在では年間300億円売り上げる主力商品に成長しています。私は大きな財産、お土産を明治製菓に残せたことを誇りに感じています。

■筋トレやプロテインの今後

横浜の本山輝幸さんは神奈川を代表するトップビルダーの一人でしたが、高齢者の筋力づくり、とくに脳卒中などの後遺症改善を研究され、週刊文春や夕刊紙などに功績が高く評価されています。

宮城県東松島市でISIKAWAトレーニングCYMを経営されている石川栄一さんは国際大会に出場するほど有名なボディビル手です。若い世代のアスリート、ボディビルダーの筋力づくりはもちろん、高齢者、とくにリハビリを必要とする人々に1回15分という予約制で指導されており、評判が評判を呼び、大変忙しい毎日です。「上がらなかった肩が伸び、とても喜ばれています」と語っておられます。

食事や栄養面では「高齢者は粗食でなく、肉、魚、卵などタンパク質を多く食べよう」と風潮が変わりました。長生きとタンパク質は深く関係するのです。

しかし、脂肪まで食べ過ぎないことが重要です。脂肪が少ないプロテイン製品は今後もっと注目されるでしょう。筋トレはプロテインと同時に、本当に裏切りません。

プロテインはリハビリ時の栄養補給にも大きく役立つことでしょう。