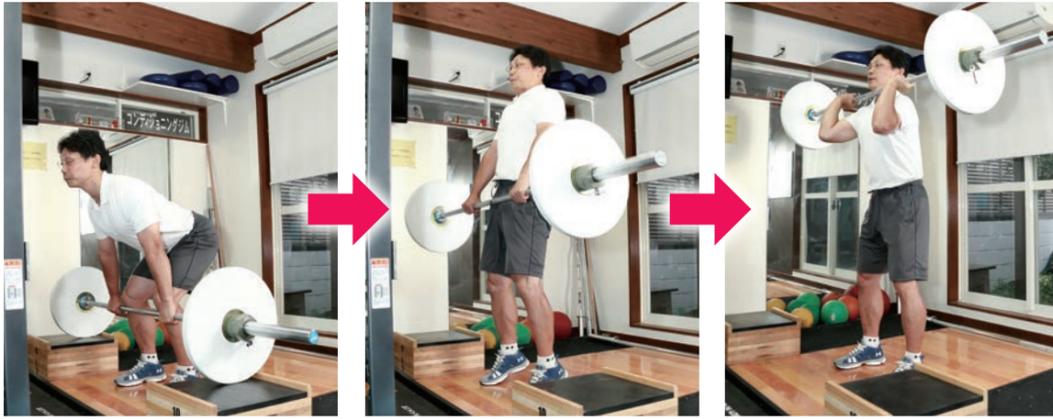


## おすすめエクササイズ

### クリーン



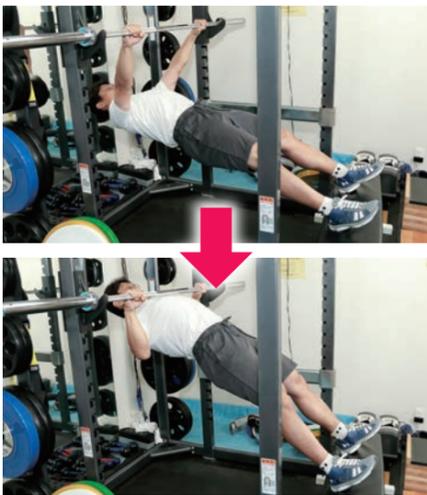
スタートポジションは肩甲骨を寄せ、胸郭を開き、腹圧を入れて骨盤は前傾させる。そこから上半身の姿勢を崩さず、最後まで同じ形を保つこと。プルでは腕の力では無くトリプルエクステンション(股関節伸展、膝関節伸展、足関節底屈)から、一気に体を一直線にすることを意識。パワーを下半身、体幹から上半身につなぎ、重さを吸収するイメージでフロントスクワットの形でキャッチする

### プッシュプレス



①フロントプレスのスタートポジションから、②反動をつけてバーをキックで押し出しながら、全身の力を使ってバーを押し上げるイメージで挙上。ジャークは難しいが、プッシュプレスは比較的簡単にパワーを出せる種目。アスリートのトレーニングによく使っている

### 斜め懸垂



注意点は腕力で体を引きつけないこと。肩甲骨を寄せてから(肩甲骨内転)、肩を後方に引く(肩関節伸展)。チニングは負荷が高いので、女子など筋力の無い選手は斜め懸垂から始めていくことが多い

99年に帰国後、自分がかつて興味を持ったからです。東海大での経験を経て、自分にはベースとなる知識がまだまだ足りないことを痛感しました。そこで25歳の時、アメリカに留学し南アイダホジュニアアカデミーとユタ州立大でS&Cを学びました。もともとはATを志望していましたが、S&Cに強い興味を持つようになり、このころから本格的にS&Cコーチへの道を模索するようになり、選手を守ることも多くなりました。選手を守ることよりも、選手を強くすることの方に興味を持ったからです。

選手たちには、代償動作の出ない正しい体の使い方を覚えさせたうえで筋出力を上げることを心がけています。そういう意味でも、一番はフリーウエイトを用いるオーソドックスな基礎トレーニングだと思っています。それらを行わずに、ファンクショナルトレーニングだけを行っても、選手のパフォーマンスに貢献する度合いは低いと思います。そして、なぜこのトレーニングをするのか、このトレーニングは競技の中でどのような意味を持つのか、それをしっかりと理解させることも大事です。

ちなみにボクサーにとつてのメインはあくまでジムワークとロードワーク。ウエイトトレーニングに割ける時間は少ない中で、ボクシングに生かせるパワー、すなわち爆発的筋力を高めていくことが大事です。そして減量がありますので、あまり筋肥大させると体重が落ちにくくなるため、注意が必要



プロフィール 長澤誠浩 (ながさわ・まさひろ)  
1969年1月10日生まれ。東京都出身。高校まで野球部に所属。'92年に大学を卒業。一般企業勤務を経てトレーナーの道へ。'94~'95年に東海大アメリカンフットボール部のインターンAT、を務めた後、アメリカへ留学。南アイダホジュニアアカデミーを経てユタ州立大にてS&Cの基礎を学ぶ。帰国後は輪島ボクシングジム、東海大アメリカンフットボール部のS&Cトレーナーを経て、2003年にJISSの非常勤スタッフに。'07年、フィジックスコンディショニングジム立ち上げる。2011年に法政大学大学院に進み、経済学・経営学を学び現在は川崎新田ボクシングジム、早稲田大学水泳部のS&Cコーチを務める他、後進の育成に当たる。

大学入学後にボクシングを始め、プロボクサーとして、全日本新人王を獲得し、ジュニアウェルター級9位にランクされました。ケガなどもありボクシングは大学時代で区切りをつけ、アスレチックトレーナー(AT)の道を考えました。しかし、当時はまだATにならざるを得ない状況で、就職先が不明確で、まずはいったん就職しようというところで、一般企業の半導体関連の部署で働きました。でもトレーナーの道を諦めることはできず、雑誌を読んだりしながら独学でいろいろな勉強をしていました。そのころに日本のATの第一人者の麻生敬さんと出会い、師事しました。麻生さんがヘッドトレーナーを務めていた東海大アメリカンフットボール部のインターンATを1年間勤めました。

東海大での経験を経て、自分にはベースとなる知識がまだまだ足りないことを痛感しました。そこで25歳の時、アメリカに留学し南アイダホジュニアアカデミーとユタ州立大でS&Cを学びました。もともとはATを志望していましたが、S&Cに強い興味を持つようになり、このころから本格的にS&Cコーチへの道を模索するようになり、選手を守ることも多くなりました。選手を守ることも多くなりました。選手を強くすることの方に興味を持ったからです。

必要です。せっかく筋肉をつけても、それを減量で削り落としてしまったらムダですから。階級設定はボクサーにとつてすごく重要です。勝敗に直結し、階級の選択を誤り、急激な減量が続き、致命的なダメージを負ってしまうことがあります。またモチベーションも低下する可能性があります。ゆえに階級についてはジムのスキルコーチとしっかりと相談し、慎重に判断すべきと考えています。

私の今後の活動としては後進のトレーナー(S&Cコーチやパーソナルトレーナー)育成がメインになっていくと思います。私が考える、トレーナーに必須の条件は、まず科学的根拠に基づいた指導をきちんとできること。トレーニングを定期的に行い最低限の筋力や持久力を有すること。それと、最低限のビジネススキルを持つことです。フィットネスの世界で生き残るには、ビジネススキルは重要です。私自身、11年、12年に法政大学大学院経済学研究科でビジネスやマーケティングを学びました。たとえトレーニングの専門知識がしっかりしていても、それだけでは生き残れません。トレーナーとしての専門知識・スキルを持った上で、しっかりと売り上げを上げるためのビジネススキルやビジネススキルが必要

## Trainer's Method No.56

フィジックスコンディショニングジム代表

# 長澤誠浩

### 大事なのは基礎トレーニング。ビッグスリー、クイックリフトなどで最大筋力・パワーを向上させる

東京都北区にある「フィジックスコンディショニングジム」で代表を務める長澤誠浩さん。元プロボクサーという異色の経歴を持ち、ビッグスリーなど基本的な筋力トレーニングを重視した指導法には定評がある。現在は後進の指導に力を入れる長澤さんのこれまでとトレーニング哲学、そして今後について話を聞いた。

文=前田成彦 (Office221) 撮影=北岡一浩

東京都北区にある「フィジックスコンディショニングジム」で代表を務める長澤誠浩さん。元プロボクサーという異色の経歴を持ち、ビッグスリーなど基本的な筋力トレーニングを重視した指導法には定評がある。現在は後進の指導に力を入れる長澤さんのこれまでとトレーニング哲学、そして今後について話を聞いた。

東京都北区にある「フィジックスコンディショニングジム」で代表を務める長澤誠浩さん。元プロボクサーという異色の経歴を持ち、ビッグスリーなど基本的な筋力トレーニングを重視した指導法には定評がある。現在は後進の指導に力を入れる長澤さんのこれまでとトレーニング哲学、そして今後について話を聞いた。

東京都北区にある「フィジックスコンディショニングジム」で代表を務める長澤誠浩さん。元プロボクサーという異色の経歴を持ち、ビッグスリーなど基本的な筋力トレーニングを重視した指導法には定評がある。現在は後進の指導に力を入れる長澤さんのこれまでとトレーニング哲学、そして今後について話を聞いた。



プロボクサー時代の長澤氏。1990年度全日本新人王に輝き、ジュニアウェルター級(現スーパーライト級)9位にランクイン