

辿ってきた縁と経験とを、次代へつなげる

東京都北区のフィジックスコンディショニングジムにて、長澤誠浩氏の一日が始まった。活動の場はいくつかあるが、フリーウェイトとストレッチベッド、フリースペースを備えた当ジムが拠点となっている。

この日は10時より飲食店でシェフを務める男性のコンディショニングだ。休日を活用して夏から定期的に訪れているという。ジムでは、こういった一般の方へのコンディショニングが多くを占める。

シェフという職業は長時間の立ち仕事である上、重い調理器具を扱う。よって、男性は「とくに首、肩、腕を始め身体が固まってしまって、以前は休みの日も寝ていることが多かったです」と話す。長澤氏のコンディショニングを受けるようになってだいぶ動けるようになったそうだが、年末に向け繁忙期に入り、この日も肩の痛みを訴えた。

長澤氏はカルテを記録したタブレット端末を片手に、先述のような状態を聞き、さらに鏡の前で身体の動きや姿勢を確認する。首の回旋、上体の捻り、体側部の伸展、骨盤を前後に傾げる動きなどを確認する。

続いてストレッチポールを用いて、仰向けになり肩甲骨のエクササイズを行う。痛みがある場合は無理をしない。さらに膝の伸展・屈曲、足首の底・背屈、膝を立てて股関節の内・外旋など下半身のエクササイズも行う。ここまでで施術時間の1/3ほどを使った。

今度はストレッチ台に移って、上半身から調整していく。他動運動を中心に、指、手首、肩、首と、状態を細やかに視認しながら行う。左右終わると、足についても指、足首、膝、股関節、腰と解していく。

■1日のスケジュール

9:00	ジムオープン
10:00	パーソナルトレーニング
12:30	昼食・移動
13:10	専門学校での講義
15:30	ジムへ戻り、事務作業など
17:00	移動
18:30	ボクシングジムでのトレーニング指導
23:00	帰宅

ある一日



9:30 今夏オープンしたジムにて準備



10:05 タブレット端末を片手に問診



10:15 鏡およびバランスボールを使って状態チェック

⇒P.3より

仕上げに座位と立位でも、肩のストレッチおよび運動を行い、深呼吸をすると1時間が経っていた。水分を取って少し休憩した後、男性は1時間酸素カプセルに入った。

長澤氏はその間を利用して、片付けや、午後からの専門学校での講義に向けてテキストの確認などをさっと済ませる。男性を見送ってからほどなくして、早速ジムを出た。

現場を想定して、暗記でなく理解を

午後は、ジムから徒歩15分ほどの中央工学校での講師を務める。週4日、スポーツ健康学科の1・2年生の授業を受け持っているが、この日は1年生を対象としたキネシオロジーの授業だ。

後期のちょうど折り返しに差し掛かった今回は、股関節を中心に講義を展開した。50分の授業が2コマ連続していて、前半は大腿四頭筋、後半は腸腰筋を扱う。まず解剖学的知識として主要筋の名称および場所を、板書と人体模型を用いて説明していく。長澤氏自身1から図を描き、生徒たちにも手を動かすよう促す。また、実技の授業で取り上げられるような代表的なトレーニングやストレッチも例に出して、実際の身体の動きとイメージをつなげていく。

「筋肉は縮むと起始と停止は近づこうとする。ではこの筋肉が収縮すると身体はどう動く?」「ストレッチでこの筋を伸ばしたければどんな姿勢がよいか」といったように思考のヒントを与えるやり方には、何よりも「理解」してほしいという長澤氏の思いが込められている。とくに解剖学的内容は丸暗記に傾きがちになるが、基本を理解していないと現場での迷いにつながってしまう。「ここを乗り越えないとトレーナーとしてやっていけないよ」と優しい口調ながらもきっぱりと言い切ると、教室の雰囲気引き締まった。

最後に「理解」できるまで何度も復習するよう促し、この日の授業を締め括った。

縁をつなげる

夕方からは登戸の川崎新田ボクシングジムへ出向く。ジムとしては休業日だが、それを利用して夜の時間のプロボクサーのトレーニングを行っているのだという。

長澤氏自身もプロボクサーのキャリアを持つ。ジュニアウェルター級（現在はスーパーライト級）全日本新人王にも輝いたが、腰や首の故障に悩まされた。そこからアスレティックトレーニングに興味を持ち、会社員2年



10:40 セルフケアではほぐしきれない部分を丁寧に



13:30 専門学校にて、模型を用いて説明



14:20 暗記でなく理解を促す



18:00 ジムに到着するとコンディショニングチェックシートを確認

目にアスレティックトレーナーの麻生敬氏のセミナーに参加したことが、トレーニングの世界への第一歩となった。

「当時はトレーナーになりたいと思ってもどうすればいいのかわからなかった。そこで麻生さんと出会ったのは、縁だったとしか言えません」（長澤氏）。セミナー参加の翌年には麻生氏ががかわっていた東海大学アメリカンフットボール部のインターンとして学び、また麻生氏や部のインターン仲間に触発され、長澤氏もアメリカへ渡った。

「早くトレーナーとして仕事がしたいというのと、プロでやっていくには基礎知識の習得が必要だという思いが

19:00 練習後の
トレーニングサポ
ート19:30 ストレッ
チ。後ろではイン
ターンがトレー
ニングサポート20:30 時間差で
練習を始める選手
それぞれに目を配
る21:10 インター
ンにアドバイスも

ありました」。現地で専攻をストレングス&コンディショニングに移し、CSCSを取得して帰国。輪島功一ボクシングジムにてキャリアをスタートさせた。

ただ、ボクシング業界にはトレーナーが少なく、背中を見て学べる対象がほしいと東海大学の外部トレーナー募集に手を上げた。そこで有賀誠司氏と出会ったのは大きかったと振り返る。再びアメリカンフットボール部のストレングスコーチとなり、「チームをみる」心構えを3年間に渡って学んだ。その後、JISSの非常勤指導員として今度は「個人をみる」経験も積んだ。その間にパーソナルトレーニングも始め、JISSを離れた後本格的に「フィジックス」として事業を開始した。

このように現場の最前線に立ってきたが、大学院への入学を機に、現場の一部を若いスタッフに任せるなど教える側としての立ち居地にシフトしているところだ。新田ジムでも、インターン2名とともにトレーニング指導に当たった。

プロボクシングは各選手試合予定が異なるため、トレーニング内容も異なる。また練習時間も様々なため、全体を一度に見ることはできず、パーソナル対応が基本となる。試合時期や選手のランク等を考慮に入れ、その日の優先順序を決定する。その中で練習を終えた日本チャンピオンのトレーニングやストレッチを長澤氏が行う間、傍らのフリーウェイトではインターンスタッフがトレーニングを回した。選手やコーチのニーズを分析し、フリーウェイトを導入するかを決める。個人的には全ての選手にフリーウェイトを行いたいそうだが、ボクサーは体重のコントロールも必要のため、場合によっては自重トレーニングのみになるという。

3時間の指導中、マンツーマンのトレーニング指導やケアの他にもジム内を歩き回って選手のウォーミングアップを手伝ったり、継続して記入させているというコンディショニングチェックシートを手にコミュニケーションを取るなどしていく。その間ではインターンスタッフにもアドバイスやフィードバックを多く与えていた。¥

長澤氏が新田ジムでトレーニング指導を始めたのは、先述の有賀氏が新田渉世会長の指導を行っていた縁だという。このように、自身につながった縁を、経験も交えて次の世代へと受け継いでいくべく、現場や教壇に立つ。やはり現場でしか感じられないエッセンスも伝えたいと、23時過ぎの帰宅になっても両面の活動を続ける長澤氏は、文字通り情熱に満ちていた。（北村美夏）

■ プロフィール

長澤誠浩（ながさわ まさひろ）

1969年生まれ。東京電機大学。輪島功一ボクシングジム所属のプロボクサーとして、1990年度ジュニアウェルター級全日本新人王を獲得。引退後、東海大学アメリカンフットボール部でのインターンを経て、アイダホ州立南アイダホジュニアカレッジ体育学部、ユタ州立大学体育学部スポーツ科学科



に留学し資格を取得。さまざまな現場にて指導経験・講師経験を積み、2012年7月にフィジックスコンディショニングジムをオープン。CSCS、JATI-AATI、日本プロボクシングコミッション認定トレーナー。2013年4月よりストレングス&コンディショニングに特化した1年制のトレーナーアカデミー開講。