

## たじみん昼話 39

### 謙虚に研究、努力、そして辛抱！

大相撲で戦うためには、体が大きいことは重要な条件になる。しかし、その要素を持たずに活躍する小兵力士がいる。炎鵬だ。彼の強さの秘密は、3つある。高い技術力、柔軟かつ強靱な体幹、栄養学を極めた食事の3つだ。

第1の高い技術力は、彼の研究熱心さと共に、同門の横綱白鵬の存在が大きい。稽古で横綱からいろいろ習得できるからだ。実際、試合での体の動かし方、切り替え、力の入れ具合抜き具合など、全ての動きが白鳳のように知り尽くして堂々としている。動作も無駄がなく、怪我をしない体の使い方などは美しさまで感じさせる。運動系の部活動の人は、参考にするべきだ。

第2の巨漢力士に押しつぶされることがほぼない強靱かつ柔軟な体は、ジムのウェイトトレーニングの成果だ。ここで注目すべきはその筋力の質の高さだ。重要な点は2つある。1つめは、彼は挙上重量数値ではなく使える筋肉を求めて、初心者がやりがちなマシンではなく、フリーウェイトをメインに行っていることだ。ききょうの経験では、マシントレーニングはターゲット部位が限定的でボディビルダーになるには効果的だが全身の鍛錬にはならない。体幹や全身の筋肉を鍛えるためには、フリーウェイトに限る。第2は、効果的なストレッチにより、鍛えたパワーを使い切れる柔軟性を身に着けていることだ。通常のアスリート以上の種類と量をこなしているのだ。

第3の栄養学は、量を食べられない弱点を補うことと体質向上を図る目的で研究に取り組んだのだそう。体重が大きく変動すると、取り口が変わってくるため、ただ大きくすることを避け、体の切れにつながる中身・質を重視した、栄養摂取を心がけているそう。そのためにサプリメントの研究も怠らない。稽古前には「HMB(筋肉量増大・減少抑制サプリメント)」、稽古中には「EAA(9種類の必須アミノ酸)」、稽古後にはリカバリー系のプロテインなどと、タイミングを厳密に考えて摂取しているという。そのほかにも、グルタミン、「BCAA(疲労回復のためのアミノ酸)」、コラーゲン、ビタミン類などを活用して、一日一日のコンディションを整え、毎日ベストな状態で臨めるように生活しているとのことだ。

一流とは、試合以外での過ごし方に一流が求められるという手本だ。こんな炎鵬だが、自身ではまだまだ甘いと非常に謙虚な姿勢を示す。

この謙虚さと飽くなき探求心・向上心が、ますます彼を進化させていくのだろう。

我々の日々の生活・研究・学習への取り組みに対して、参考になる相撲への取り組み姿勢ではないだろうか。