

## ローテッドムーブメントトレーニングの一例

コシティを用いた場合



内旋、外旋、回内、回外のすべての動作のチェックと強化につながる、往年のプロレスファンにはお馴染みの運動。両手にコシティを持ち、ぶん回す。上級者になると、わざと両手で違う重さのコシティを持ってやってもOK

## 「棒」でもできます



VIPR やコシティ、ケトルベルがなくてもローテッドムーブメントトレーニングは可能。写真は「棒」を用いた例。「ツールの使い方」はあくまで手段であって、目的ではない



ダンライオン ジムネジウム  
神奈川県川崎市多摩区  
榎形3-1-5 グレイス向ヶ丘104  
小田急線「向ヶ丘遊園」駅北口  
から徒歩7分  
<http://maskdenota.jp/>  
TEL: 044-281-8500  
「筋力を鍛える」「実際の試合に近い動きを鍛える」これら2点を両方トレーニングできる各世界のツールを揃えている



人間ワンハンドリフトのパフォーマンスもお手の物

人間の体は重力環境下の中で「支える」「しゃがむ」「立つ」「押す」「引く」「捻る」「立つて移動する」の7つの動作で構成されています。どんな環境に置いても7つの動作ができるようにするにはどうすればいいか。ダンベルを持って「立つて移動する」「押す」のか、「コシティを持って捻る」のか。今はツールの使い方を感じようとする人が多いかもしれ

戦えるようにする技術)2年間、高山選手にはこの療法を行いました。神経伝達が遅かったので、まずは指先をつねったり、爪を立てたり、反応する場所を探しました。痛い場所を見つけたら、グリグリと押していくと、神経が根を張るようになっていく。神経が根を張るようになっていく。

トレーニングでは、半身まひのため左右差が大きかったため、姿勢を整えることを重視しました。ボールに乗ってのスクワットも、その一つです。多かれ少なかれ捻りが入っている片手、片脚でのトレーニングを中心に行いました。彼が復帰できたのは奇跡ではなく、全ては彼の努力です。

PRIDEの藤田和之戦では、試合直前に古傷のボルトを埋めた部分で腫むという最悪なコンディションの中でリングに上がりました。ドン・フライ戦では、試合から10日目のオフアームにもかかわらず「俺はプロレスラーだから」と、その試合を受けてフライと殴り合いました。自分の仕事は「試合を見に来ているファンに、コンディショニングのいい選手をリングにあげる」と「それ一点でした。試合は大盛り上がりプロレスラーになりたいと思っただけで、メインイベントの花道を別の形で歩いて、夢を叶えた特別な日でもあり、この仕事の大きなターニングポイントとなりました。「プロフェッショナル」というものを高山選手の背中をみて感じ取り、学びました。

そこから高山選手は「プロレス界の帝王」と呼ばれるようになっていくのですが、そこで彼に襲いかかってきたのが脳梗塞です。僕は日本古来の伝統療法である「活法」の免状をいただいていたので、「殺す方法」の逆で人を活かす方法。戦国時代、負傷して動けなくなった人間を、翌日には戦場で

れませんが、そうではない。あくまで「王様は人間の体」なんです。トレーニングは、目的を達成するために「足りないものを補う」ものです。筋力が足りない人はストレッチングを強化する必要があります。

## Trainer's Method No.51

萬養生鍛錬指南役 / VIPR ナショナルトレーナー

# 田野耕平

## 高山善廣を脳梗塞から復活させた男 主役は「ツール」ではなく「人間の体」

フィットネス業界に初めて「水素水」を導入した人物でもある田野さんは、「プロレス界の帝王」高山善廣を脳梗塞から復活させたトレーナーである。動作をより正しく、より速く、より強く、よりスムーズにできるようにするためのトレーニングを追及する田野さん。「トレーニングでは楽しさがないが、楽しくはさせる」ことがモットーの「萬(よろず)養生鍛錬指南役」の正体に迫った。

文：藤本かずま(プッシュアップ) 撮影：北岡一浩

小学校〜12年間サッカーをやっていたが、僕はプロレスラーに憧れていました。高校1年生になるまで、身長が低かったことでスラーにはなれないということに悟っていました。人より劣っている自分がどうやったら強くなれるか?ということばかりを考えてきた。この頃の劣等感と怒りが、今の原動力になっているような気がします。

中学は、練習の厳しいサッカー部でした。高校サッカー部は運動方法を知らない人が多かった。1年生からレギュラーでした。1年目から独学の練習を皆に指導していました。部活を引退した後、知識があればもっとチームを強くできたんじゃないかと思う自分がいきました。そんな時、親父が開いていた新聞に、とある理工系の専門学校にスポーツ科学科ができたという記事が載っていた。深くは考えず一期生という理由だけで入学してみたら、先生たちも何をしたらいいのか分かってない学科だった。スポーツ学科なのになぜか数学や電子工学などの勉強していました(苦笑)。

そこでスポーツクラブにバイトすればお金をもらいながらトレーニングの勉強ができるだろうということを思いつき、当時大阪の弁天町にあった「YMCAヴェクセル」に入りました。外国人が多い

大型施設で、ヘビーウエイトを利用する方々の補助をすることなど、いい経験ができたと思います。専門学校の卒業式の日も、クラブでバイトしていましたね。

あるホテルの社長から、「君は立ち姿がきれいだから」とホテル業界に引き抜かれました。ホテルの仕事は待遇もすごく良かったですが、お客さんとコミュニケーションがしなからず、仕事は、遣り甲斐がなかったと気づき社長に相談したら、フィットネス業界に戻ってほしいと言っていただけでした。

その後いくつかのスポーツクラブにバイトの履歴書を送る中で、「ザ・ビッグスポーツ」から直接本社に呼ばれ、そこでいきなり社員として採用されました。今考えてもラッキーでした。

堂島ホテルのヘルスクラブと関西電力の福利厚生施設に配属されました。どちらも一般のクラブとはまた違う契約形態なので、それぞれにあった接客や考え方を学ばせて頂きました。2年間たち、東京に転勤してプロレスラーの高山善廣のトレーニングを見てくれと。今から17年ほど前のことです。タッグチーム「ノーファイアー」が注目を集め出した時期でした。彼のすごいところは「素直」なところ。当時23歳の若造の言うことを素直に聞いてくれました。また、彼と僕は骨格のタイプが一緒。僕には彼

の抱えている問題がだいたい分かりました。高山選手は体が大きいので「特別な人間」と思われがちですが、練習で強くなった選手です。高山選手に金髪にすることを勧めたのは、実は僕でした(笑)。

PRIDEの藤田和之戦では、試合直前に古傷のボルトを埋めた部分で腫むという最悪なコンディションの中でリングに上がりました。ドン・フライ戦では、試合から10日目のオフアームにもかかわらず「俺はプロレスラーだから」と、その試合を受けてフライと殴り合いました。自分の仕事は「試合を見に来ているファンに、コンディショニングのいい選手をリングにあげる」と「それ一点でした。試合は大盛り上がりプロレスラーになりたいと思っただけで、メインイベントの花道を別の形で歩いて、夢を叶えた特別な日でもあり、この仕事の大きなターニングポイントとなりました。「プロフェッショナル」というものを高山選手の背中をみて感じ取り、学びました。

そこから高山選手は「プロレス界の帝王」と呼ばれるようになっていくのですが、そこで彼に襲いかかってきたのが脳梗塞です。僕は日本古来の伝統療法である「活法」の免状をいただいていたので、「殺す方法」の逆で人を活かす方法。戦国時代、負傷して動けなくなった人間を、翌日には戦場で