

マックスジムの考えるマッスルと ボディビルディング

木下喜樹さんインタビュー

Introduction

“ボディビル”と聞いてどんなイメージが浮かぶだろう？
カラダに悪い競技？マッチョで怖い人たち？

兵庫県加古川市。田畑の広がる県道 65 号線を進むと、奇妙な形の真っ赤な建物が現れる。
マックスジム、個人経営のスポーツジムだ。
出迎えてくれたのは、筋骨隆々とは程遠い印象の、物腰柔らかな男性。ジムでトレーニングの
指導に携わる一方、ボディビルの国際審査員としての顔も併せ持つ、木下喜樹さんだ。

丁寧な言葉の端々から溢れるのは、ボディビルに対する深い尊敬の念だった。
彼が語る「全てのスポーツに通ずる魅力」とは。
筋肉美だけではない、ボディビルの世界を覗いてみよう。

畑を使わせてくれ

|

—ふだんから運動は日常的に？

木下さん はい。ウエイトトレーニングが好きなので、週に 3、4 回はしないと気がすまない。手間を削って、睡眠時間を削ってという感じですかね。
(以下、K)

—学生時からトレーニングはされてきたのでしょうか？

K そうですね。もともとトレーニングが大好きで、様々なスポーツをやってきた中で、ウエイトトレーニングが一番ハマったというか。20 歳ごろですかね。

—これだと思った。

K 様々なスポーツの底辺でもあるので。20歳ごろから週に最低3日ぐらいのペースで始めて。24歳ぐらいからは、週に4日や5日。一番やっていた時は週に6日(笑) まあだいたい週に4日から6日のトレーニングを今も続けています。

—具体的にはどんなスポーツを？

K 中学、高校は部活でバスケットをやっていましたが、並行して柔道や空手もやっています。他にもゴルフの打ちっぱなしとか、水上バイクとか。テニスや卓球、バドミントンなんかは全部自分用の道具を揃えてやっていたですね。

一球技から格闘技まで。

K

でも、このジムをやりだしてからは、ほとんど止めてしまいました。教えてもらっていた方に頭を下げて。「ジムを興すので、しばらく休ませてほしい」と。

—ジムを興された時期は？

K

1997年の4月からなので、自分が28歳の時ですね。今年で19年目、来年で20年目になるので、それまでに床を張り替えたり、機械を買い足せたら良いなど。会員の方の意見を聞きながらですが。

—19年間はずっと、加古川^(※1)で？

K

はい。私自身が加古川に生まれてから、一度も外に出てないんですよ。親ともずっと一緒に住んでいますし。ジムの裏が家なんですけど、ある日親に「ジムを興したいから、家の前の畑を使わせてくれ」と。

(※1) 加古川市

兵庫県の市。東播磨地方の中核都市。交通の便がよく、神戸市、姫路市のベッドタウンとして発展。マンションが林立し、重化学工業地帯や大型量販店の激戦区となっている南部と、農村風景が残るのどかな雰囲気の北部とで景観が全く異なる。毎年、散歩することの楽しさの発見(人的交流や健康促進)を意図した企画「加古川ツーデーマーチ」が開催され、最大40kmの道のりを練り歩くために、全国から多数の参加者がやって来る。靴下の生産量は日本一。

—頼み込んだ。

K

できるだけジムを広くしたいと考えていたので、土地代や設備への投資を考えたら、ここしかなかったですね。

—ひとつひとつの機器も高価そうですが。

K

いや、そうでもないです。日本人の体型でも扱える器具で、なおかつ場所を取らず動きの良いものとなると、やはり国産になります。海外の大きくて、立派な機械と比べると、値段も半分程度です。まあ、あちこちのメーカーさんに聞いたり、実際に触って選んだりはしましたが。

—なるほど。立ち上げまでの経緯も聴きたいのですが、なぜトレーニングジムを立ち上げようと思ったのでしょうか？

K

もともと自分もジムに通う側だったんですけど、サポートの体制について、通っていたジムに限界を感じた瞬間があって。経営する方々の本業が忙しかったというのが一番の理由だと思いますが、それなら、自分の思う機械や空間でトレーニングをしたい、トレーニングを教えたいと思うようになって。

一通われていたジムもメインはボディビル（※2）だったのでしょうか？

K

はい。その経営者の方がボディビルのコンテストに出られているような方だったので、どちらかというとボディビル志向の強い個人ジムでしたね。

（※2）ボディビル

ボディビルディングの略。バーベルやダンベル、エキスパンダーなどを使用し、筋肉繊維を発達させていく過程のこと。スポーツにより単に筋肉を発達させるのではなく、科学的なトレーニングにより筋肉を大きく発達させる。歴史は古代ギリシャにまで遡ることができるが、「筋肉を披露する技芸」としてのボディビルが誕生したのは19世紀、「近代ボディビルの父」と評されるユルゲン・サンドウが、運動器具を発明したことに起因する。日本では1938年の若木竹丸による著作『怪力法並に肉体改造体力増進法』がはじまりであり、1950年代後半の第1次ボディビルブームにより、全国に広く浸透するようになった。

一木下さんご自身もボディビルを？

K

私自身カラダづくりのボディビルはしてきましたが、ボディビルの大会には出たことが無いんですよ。若いころにステージに立つことを考えた時期もありましたが、結局は機会を逃してしまいました。ただ、ボディビルビルダーではなくてもボディビルへのリスペクトや理解はあったので、頑張っている人をサポートしたい、そんなジムを作りたいという気持ちはありましたね。あと、ボディビルって狭く見ると、ものすごいマニアックに見えるかもしれませんが、広く見ると「カラダづくり」というか、様々な競技に通じるものだと思います。スポーツの底辺というか、それをもっと多くの人にわかってほしかったというのもジムの興したきっかけのひとつですね。

一総合的なカラダのトレーニングというか。

K

そうですね。なので、これは立ち上げ当初からそうですが、ボディビルの方を優遇したり、優先したりっていうのはまったくありません。多くの方がトレーニングを通じて、健康になってくれたり、ウエイトトレーニングの良さをわかってくれたり。一方で、ハードなトレーニングを望む方の要望も叶えてあげたいので、フリーウエイトや重たいダンベルも置いてますね。

一利用者の層はどんな方が多いのでしょうか？

K

比較的、熱心な方が多いと思います。ダイエット、カラダづくりにおいて、フィットネスクラブや市の施設では満足されずに「より良い機材を求めて、重たい重量でハードなトレーニングをしたい」という方々ですね。広島、岡山とかからも「地元では、できないトレーニングをしたい」という方々がビジターでいらっしやったり。あと、私が競技の審査をやっているということもあって「本格的にポーズを見てほしい」という依頼もありますね。

一マックスジムの機材、木下さんというトレーナーを求めて。

K

「たまにはよその刺激を」という面もあるのかなと。あとは価格設定の問題もあると思います。ホームページにも載せてますが、ウチは年間で¥48000、月にしたら¥4000です。ふたり同時に入ったら、年間ひとり¥36000なんで、ひと月¥3000ぐらいで通えます。

—カップルでも。

K カップルとか、友達同士とか。「一緒に行こうや」みたいな感じで。ジムとしてたくさんの方にトレーニングをやってもらいたいっていうのと、わたし自身が常時ここにおいて完璧な指導ができるという体制でもないの、価格設定は少しでも抑えて還元できたらなど。

—木下さんの他にトレーナーは？

K 妻もダイエット指導や、健康管理のアドバイス、トレーニングの指導をしてくれていますね。

—奥様もボディビルを？

K ボディビルはやっていないです。でも、トレーニング歴は長いので、健康管理とかダイエット目的の方への対応は十分行えます。なので、全般的なトレーニングについては彼女に対応してもらって、本格的なカラダづくりや、スポーツ補強等の指導を求められる方には予約を入れていただいて、私が指導をするという流れですね。

—19年間のこだわりというか、マックスジムが心がけてきたことなどは？

K 自分が持っているすべての知識をしっかりと伝えていきたいですね。食事の指導もトレーニングの方法も。ついつい話が長くなってしまいうんですが...

—食事の指導ですか？

K それぞれの状態にもよりますが、例えば私の考え方としては、ダイエットの時に長期間、炭水化物を抜くのは良くないと思います。タンパク質も大事ですけど、油も大事ですし、炭水化物も大事なので、その人の取らないといけない量を見極めながら、その中で最低限のタンパク質をまめに摂ることを勧めたりしていますね。

—偏見かもしれませんが、ボディビルダーの方が大量の生卵や鶏肉のささみを摂取している姿を以前にテレビで見かけたのですが。

K どうなんでしょうね。基本はバランスの良い食事の中で、少し高タンパクを心がけるべきだと思います。というのは、まずジムでは鍛えたい箇所に以前のトレーニングよりも少し大きな負荷を与えて、筋肉に傷を付けます。それを栄養によって以前よりも太く甦らせることを超回復というんですけど、その時に栄養がないと超回復^(※3)に至らないんですね。

(※3) 超回復

適切な栄養補給や休息(目安:48時間~72時間)をとることによって筋力トレーニングで傷ついた筋繊維を回復させることができる。回復後の筋力はトレーニング前よりも増強している。逆に栄養や休息が不十分なまま、トレーニングを再開してしまうと、筋繊維がさらに傷つき、筋肉がついていくことの妨げになる。

—超回復に至らないと...

K

以前よりも細くなってしまいか、以前が100であれば100に戻って終わってしまうんです。なので、朝から晩までできるだけマメに最低限の炭水化物と脂質と必要なタンパク質を摂っておくというのが栄養摂取の基本になりますね。

筋肉はやっぱり生き物なので、傷ついていれば常に回復したがつてるんですけど、栄養がある状態、タンパク質、アミノ酸が血中にあると回復しやすいんですよ。その観点からも本当は1日に3食、4食よりも6食、7食、8食の方が回復しやすいんです。

—それはボディビルダーに限らず。

K

はい。なので、それを1日1食とか2食でまかなおうとすると、その時に一気に大量のカロリーを摂取することになるので、余ったところが脂肪になりやすいし、足りないところで回復できない。例えば、1日で3000カロリーの摂取が必要な人が、朝食だけで3000カロリーを摂ってしまうと、余った部分が動いていないところの脂肪になったり、逆に夜寝る前のところで栄養不足になってしまい、タンパク質が足りずに筋肉が超回復しにくいという現象が起こります。

—足りない場合は、寝る前にタンパク質を摂ることも大切だと。

K

寝る前にも摂ったほうがいいですね。まあ、その人が筋肉をつけるのか、ダイエットをするのか、どちらを優先したい時期なのかによって、メニューは変わってくるんですけど。例えば、ダイエットを中心にやっている時期は、寝る前に食べ過ぎるのはあんまりよくないですね。

—なるほど。今のように手を抜かずに、ひとりひとりにしっかりと説明を。

K

他のジムでうまくカラダを作れなかった方、フィットネスクラブでダイエットが成功しなかった方。会員さんの中にはそんな方が多いので、正しいトレーニング、正しいダイエット、正しいジムライフを伝えていきたいという想いはずっとありますね。

理想の審査／肉体

|

一指導のための理論はどう勉強されてきたのでしょうか？

K いわゆる業界の専門誌はジムを興す前から読んでいました。『月刊ボディビルディング^(※1)』、『アイアンマン^(※2)』、『マッスル・アンド・フィットネス^(※3)』とか。ただ、本格的に勉強をするようになったのはジムを興してからですね。NSCA の機関誌と教本を中心に、知識不足の所は県外に足を運んで講習を受けたり。あとはテレビですね。栄養学とか健康関係の情報番組があれば全部録画して、その内容をお伝えしたり。「最新の研究ではこうらしいです」とか、それはお客さんとのコミュニケーションにもなりますので。NSCA パーソナルトレーナーの資格を取ったのも、信用性を上げるというか、持っていたほうがお客さんも安心するかなって。

(※1) 月刊ボディビルディング

1968年創刊。国内ボディビルディング専門誌のパイオニアとしてメディアを牽引。全国のビルダーからは「月ボ」の愛称で広く親しまれ、大会の取材記事や最新のトレーニング方法の解説など、その内容は多岐に渡っている。

(※2) アイアンマン

1990年創刊。米国を中心とした、海外の最新トレーニング情報から、国内のボディビルを始めとしたパワーリフティング、アームレスリング、ケトルベルなどの情報を網羅。

(※3) マッスル・アンド・フィットネス

1935年創刊。アメリカ発・世界40カ国で出版されている世界最大級のメジャー・フィットネス誌。フィットネス先進国アメリカの最新情報を中心に、科学的根拠に基づいたトレーニング法、正しい食事の摂り方などの情報が満載

一他に参考とした場所はありますか？モデルとしたジムとか。

K どうでしょうね。立ち上げの前には「鍛錬^(※4)」さんですね。会員の方がボディビルの大会に出場するようになってからは所属連盟である兵庫県ボディビル・フィットネス連盟^(※5)の継谷理事長や日本連盟審査委員長の中尾先生に本当に色々教えていただきました。あと、知識的なところは日本ボディビル・フィットネス連盟が指導者講習会っていうのをやっています。そこでは毎回学ぶことが本当に多いです。

一時には講師側に回られたりすることも？

K そうですね。新競技の説明会やポージングの講習会では、自分が審査委員会の委員ということもあって積極的にお手伝いをさせてもらっています。

—国際審査員の資格をお持ちだと聞いたのですが、なぜ審査員になろうと思われたのでしょうか？

K トレーニングの目的は様々ですが、個人的にボディビルは究極のウエイトトレーニング／カラダづくりだという思いがあって。そのサポートに関わるなら、審査する側の目線で、その立場からみんなに教えた方が良いだろうと。教える人たちの成長や満足感のためですかね。そのためにボディビルに関わってからは、できるだけ多くの大会に足を運ぶようにしていました。前方の席に座ったり、観戦をしながらジャッジトレーニングをしたり。そんな経験を繰り返しているうちに、審査力が付いていったのだと思います。

—資格の基準は試験ですか？

K 審査員の勉強をして、ジャッジテストを受けてという流れになります。まずは国内の3級審査員から始めて2級、1級、そしてアジア、国際と。実際の大会で審査があって、自分が保持している資格のひとつ上のカテゴリーの大会でジャッジをして。本審査員の方と比べてボーダーライン以上であれば合格。以下であれば不合格。

—審査員はビルダーのどこを見て順位をつけているのでしょうか？基準というか。

K 基本的には筋肉が大きく出ているか、上手に筋肉を表現出来ているか。バランスとサイズとコンディション、そのトータルバランス。あとは表現力。それがうまくミックス、マッチングしている人が上にいきます。

—上半身だけ、とかではなく。

K もちろん。あくまでもトータルバランスです。「劣っている部位があったら減点」とか、そういう基準はないんですけど、バランスの悪い選手、弱点が目立つ選手の評価はどうしても下がりますね。

—審査は点数式なのでしょうか？

K いえ、基準は大会によって違いますが、例えば15人の出場者がいたら「1番良いと思った選手に1位」、「2番目に良いと思った選手に2位」...と15位まで順位をつけるんです。それで、審査員7人の順位付けを合計する。ただ、その際に公平を期すために1番良い点数と1番悪い点数は省くんですが...

—省くというのは？

K 例えば、クノさんに1位という順位がひとつと、2位という順位が5つ付いて、3位の順位が1つ付いていたら1位と3位のポイントは無しにするんです。真ん中の5個の2位の合計だけがクノさんの点数になります。

—なるべく審査員の主観が入らないように。

K そうですね。個人的な思いの偏りが審査結果に影響されないように、ということです。真ん中の5人の審査員の点数だけをトータルして、順位を決めていきます。

—審査について選手から不平や不満が出ることもありますか？

K ありますね。公平性を期すといっても、主観が消えるわけではないので。他のスポーツのように、この技をしたら何点、タイムとして何秒というのがあるわけでもないですし、最終的には個々の審査員の判断が選手の順位に繋がってくるので。そこは永遠のテーマかもしれません。

あと、ボディビルの審査っていうのは瞬時の判断なんですよ。7人とか15人とか、予選の前には30人ぐらいの選手たちを一斉に見ていかなければならない。そこではやっぱり「自分のことをちゃんと見てくれたんやろか」という不平不満は出てくると思います。なので、私も含めた審査員側には選手への説明能力や、短時間でしっかりと選手を評価できる力が問われてきます。もちろん私もまだまだ実力をつける必要があります。

—基準の中に「表現力」があると仰っていましたが、ポージングなどは選手が各自で考えるのでしょうか？

K まず、規定7ポーズというルールがありまして。そのポーズを同時にとってもらって、そこで比較していくんですね。あとはフリーポーズというものもあって、それは曲に合わせてポーズをとるんですけど、それら2つのポーズと肉体のバランスで順位が付きます。

—これまでに木下さんが「理想的な肉体だ」と思われた選手などはいらっしゃいますか？何年の誰々のような。

K 近年の理想的なカラダとなると、やはり鈴木雅選手^(※6)ですかね。その時代、その時代で偉大な先輩方が理想のカラダづくりをされてきたと思いますが、現代のチャンピオンは先人たちの理想も踏まえた上で、最先端の考え方でカラダづくりをされていると思います。

(※6) 鈴木雅

1980年生まれ。21歳でボディビルをはじめ、ボディビル競技歴2年で東京大会優勝。ボディビル界の「ゴールデンボーイ」と呼ばれ、2010年から15年まで日本選手権大会6連覇中。現在もゴールドジムでアドバンストレーナー／オードリー春日などのパーソナルトレーナーなどを務め、ボディビル界の発展に貢献し続けている。15年世界選手権80kg級3位、16年アーノルド・クラシック・アマチュア選手権80kg以下級1位。

—鈴木選手の魅力というか、特徴は？

K すべてといたら元も子もないですが、心・技・体と素質を持ち合わせている方だと思います。

—素質ですか。

K カラダを大きくしたい・強くしたい・かっこよくつくりたいというのは誰にでもあると思うんですけど、その思いに努力がついていく、継続できる、想いが実っていくというのは素質だと思います。

—いくらやってもつかない筋肉というのは個々で違うのでしょうか？

K つきやすいところ、つきにくいところはありますね。まあ、このスポーツは年輪のように積み重ねていかないとダメなので、継続できるかできないかっていうのは一番の素質だと思います。肉体的素質と精神的素質の両立というか。

日本選手権という日本でも一番大きな大会があって、そこに出場される方々はみんな素質もありますし、日々のすべてをウエイトトレーニングに捧げていると思うんですけど、その大会で6連覇というのは並大抵のことじゃないと思います。

—すごいですね。

K ポージングも上手ですし、筋肉のバランスサイズもいいですし。みんなが今彼を引きずり下ろそうと頑張っているんですけど、なかなか敵わないですね。世界選手権でも優勝されていますし。

—木下さんが世界大会に同行された時は鈴木選手も一緒に？

K 私も一昨年のメキシコが初めてだったんですけど、世界大会にも色々ありまして。鈴木選手が行かれたのは世界男子で、私はまだ世界男子には行ったことがないんです。メキシコが世界マスターズといって40歳以上とか50歳以上とか年齢が若干上のカテゴリー。他にも去年に福岡でアジア大会の審査員をさせてもらったんですけど、そこにも鈴木選手は出場していません。そこには彼には世界大会に照準を絞ってもらおうというボディビル界の意向もあると思います。

—地域や年齢によっても様々な大会があるんですね。

K そうですね。他にも去年の11月にハンガリーに行かせてもらった時も、それはボディビルではなくて世界フィットネス&フィジークという大会でした。

—フィジーク？

K ウーマンフィジークというのは、ボディビルよりもソフトな女性のカテゴリーです。ボディビルほどハードには表現しない、柔らかい女性美を表現するという。あと、男性のフィジークもありまして、服装は膝あたりまであるロングショーツ。ポーズも力を入れたものではなくて、流してプロポーションとか華やかさを競うようなものです。こちらの場合は頭のとっぺんから、つま先までが審査対象になります。

ーボディビルとはトレーニングの仕方とかも違うんですか？

K

極端には変わらないです。やっぱり筋肉はつけていかないといけないので。ただ、厚みばかりじゃなくてシルエットですね。ウエストを細く、腹筋をしっかりつけて、逆三角形、プロポーションといった具合に。

最近ボディビルもまた人気が出てきましたが、新競技であるフィジークへの出場選手がより増えていますね。ボディビルのポージングパンツよりも、フィジークのロングショーツの方が、ステージに立ちやすいという利点もあるのかもしれません。

ーボディビルからフィジークへというお話は昨今のフィットネスブームとも繋がる気がします。ただ、それが競技である以上はストイックさも必要なのかなと。

K

究極を言えばどんなスポーツでもそうなのでしょうけどね。ダイエットもそうですし。ただ、ボディビルの場合はお金をもらえるわけでもないのに、サラリーマンをやりながら週に6日や7日をウエイトトレーニングに費やす、栄養のことを考えながら食事のプログラムを組む、そんな人たちが多く感じます。それも趣味として。他にも、身体づくりのために何時に寝ようとか。そこまでやり切れる人たちって、なかなか他の競技にはいないのかなって。

ーサボらず真面目にコツコツと。

K

究極を目指すなら、そうですね。真面目に継続して、努力して作り上げる。努力して表現力を身につけながら、自分自身の限界に対抗していくのが大事かなと思いますね。

初心者の目線を忘れずにいたい

|

—昨今のフィットネスブームについて思うところはありますか？例えば芸能人の宣伝やメディアの報道のやりかたについて。

K 単純にいいことだと思いますね。大会に出場される芸人さんの中には、多少お笑いのところに走ったりする方もいらっしゃいますが、ボディビルやフィットネス、フィジークもまだまだマイナーな競技だと思うので。大きく捉えたら絶対にプラスになっていくと思います。

—業界の発展のためにも。

K そうですね。カラダを鍛えている人がメディアに出てもらって、宣伝してもらえる。どう捉えるかは人それぞれですし、筋肉質ってあんまりだなとか、気持ち悪いって思う人もいるかもしれないけど、その中には「カッコいいな／やってみようかな」と思う人もいるでしょうから。ありがたい話だと思います。

—木下さんの理想としては間口がどんどん広がって行って、それぞれが健康になるというか。

K 健康と、あとはやりやすいと思うんですよ。お金をかけずに1人でやれるスポーツなので。2、3人集まらないとできないものでもないし、逆に複数人で助け合いながらすることもできる。

—「高額のパersonalジム」の流行についてはどう思いますか？1ヶ月や2ヶ月の限定でトレーニングを行うような。

K そうですね。気がかりなのは、期待をしすぎて、やってみたものの期待外れに終わっている人がいないかなと。高額を払っても「やっぱり無理なんや」とか「ウエイトトレーニングってしんどい割には効果も少ないよな」とか。そういう人が数多く出ていなければいいんですけど。

—なるほど。

K 想像ですけど、あれだけ一気に広まるとスタッフの数や能力が追いつかないと思うんですよ。極論を言えば、24時間サポートできるスタッフが、それぞれの利用者につけているのかどうか。本当にしんどかったり、そこそこ健康を害しても、見合った内容やサポートの体制が充実していれば、あの金額で叶えてあげれば良いと思うんですよ。それはそれで成功だと思います。ただ、そういう説明や理解が現場にあるのかどうか。そういう心配はあります。

—そんな思いをするぐらいなら、マックスジムへ。

K そう思っている人はたくさんいると思います。特にこの業界の人たちは。後はパーソナルトレーナーという仕事をやってはる人たちですね。「そんな金額を出すぐらいなら、その半分でもっと良質なことをしてあげられるよ」って。全国にはそんなトレーナーたちがたくさんいると思います。

ただ、一方で「高額のパersonalジム」のブームが「ダイエットやトレーニングについて、お金を払って教えてもらう」といった概念を根付かせたのも事実だと思います。10年、15年前からパーソナルトレーニング自体はありましたが、やはり東京や愛知、大阪といった都会が中心で、地方はまだまだのところが多かったのです。

—ただ、個人的にはパーソナルトレーニングもまだまだ敷居が高いのかなとも思います。初心者の自分をお願いしてもいいのかなとか、筋骨隆々の人たちの中に自分が飛び込んでいいのかなとか...

K あるでしょうね。つい最近でも「私なんか...」みたいなお客さんはいますからね。全然そんなことはないですよって話はするんですけど。

—そういう方々にアドバイスはありますか？ 今から初めてみようかなという方々に。

K 現時点で良いカラダをされてる方にも絶対に初心者の時期はあるんですよ。だから、みんなそれぞれ初心者の気持ちはわかってるので、ジムに来て会員さんと話していただいたら「どうぞどうぞ」と快く迎えてくれると思います。私の理念としては、このジムに通うならみんな仲良く共有してやってくれという思いが強いです。なので、ボディビルの人が優遇されるということもないですし、力の強い人が我がもの顔をできるわけでもない。まあ「みんな平等ですよ」ということは常に言ってますので、来ていただけたら、あとは意外と打ち解けられることが多い気がしますね。

—初めはどんなトレーニングから始められることが多いのでしょうか？

K このジムの特色かはわかりませんが、まずは、その人の過去の運動経歴であるとか、コンディションやケガの有無、あとは「今後どうしたいのか」とか「トレーニングにどれだけの時間を使えるのか」というポイントを個別に確認させてもらった上でオリジナルのメニューを組んでいきます。

—会員さんの数だけメニューの種類がある。

K そうですね。中には「経験者なので自由に機材を使いたい」という人もいますので、そういう時は私もノータッチで使ってもらってますね。諸注意と怪我だけ気を付けてくださいねと伝えて、あとは自由にのびのびとトレーニング。まあ、経験者の方でも「他でやってきたけど、伸びなかった」とか「もう一度、メニューを組み直してほしい」という人には、色々な質問をさせてもらって、その人の今の状態や目的をイメージしながらメニューを組んでいくこともあります。

—先ほどから流れているジム内の音楽ですが、この選曲も木下さんが？

K だいたいはそうですね。曲も大事なと思うんで。

—やっぱり、ノリの良い曲とかを中心に？

K ノリよくリズムよくテンポよくってほしい時には、そんな曲をかけてますね。時間をかけて高重量でキッチリってほしい時にはロックとかヒップホップとか。まあメンバーを見たり、時間帯を見ながら。本当はもっとウーハーを効かせたいんですが、ご近所さんの迷惑になりますので。

—付き合いも尊重しながら。いま改めてジム創設からの19年間を振り返って、マックスジムの特徴や、今後の展望があれば聴かせてください。

K やっぱり、これからはそのジムの個性っていうものを出していかないと、どんな業界でもしんどい時代だと思うんですよね。うちの場合、それが何かなって考えると、やっぱり私の今までの経験とか知識とか、市の施設とか大手のフィットネスクラブさんには無いような設備をちゃんと使って、ひとりひとりにしっかりと対応させることができる、ということなのかなと。私自身もウエイトトレーニングを25年ほど行ってきましたし、本格的なダイエットを行った経験もあります。そして、その期間に多数の方々にサポートさせて頂きました。その経験は、かけがえのない財産だと思います。

—それを低額で、というのはすごい魅力的ですよ。

K もちろん、ワンランク上げてしっかり見てほしいってことになる、パーソナル料金というのが発生するので一概に低額では言えませんが。ただ、ちょっと来られたついでに2、3の質問とか、1セットだけ補助で付いてほしいとかは全然かまいませんので。なので、フリーで自分のペースでやりたいという人には低額で、しっかりとサポートが付いた正しいダイエットやトレーニングがやりたいという人にはパーソナルで協力できるというのが、うちの良いところなのかなと思いますね。

—それは木下さんというトレーナーの特徴とも繋がってくるのでは？

K 私自身はボディビルの競技の経験ありませんし、ただウエイトトレーニングが大好き、健康や栄養が大事というところからやってきた人間なので、その目線を忘れずにいたいと思います。競技者だけでなく一般の方や初心者の方とも同じ目線に立ってしっかりと説明をしたり、話を伝えたり。そういうことを言葉を選びながらやっていかないと広がりもしないし、理解もしてもらえないと思うので。

—ボディビルも含めたトータルフィットネスとしてのカラダづくりというか。

K ボディビルだけでなく、カラダを鍛えることは良いことだと思います。例えば、最近よく言われているようにカラダづくりは「10年先を見据えた先行投資」という観点からも捉えることができます。

—医療費の軽減にもなる。

K そうですね。なので、その大切さと言うのは伝えていきたい。ただ、行き過ぎて競技志向になるとリスクが生じるので、それは競技アスリートに任せて、健康としての運動を広めていけたらなと思いますね。

—その場合の運動の方法などは？

K それぞれが自分に合ったやり方をいろいろ模索しながらやっていく。ある人にとっては趣味ですし、ある人にとっては楽しみのひとつだったりする。だから、いつも気をつけているのは「必ずこうじゃないといけない」とは言わないということです。私の考え方はこうですとは言いますが、相手の意見を頭ごなしに否定するのはよくない。それぞれの考え方に合ったメニューをその都度つくっていく。それが私の役割ですね。

conclusion

「会員さんの数だけ、メニューの数がある」
あらためて今、木下さんの声をたどり直す。
100人あるいは1000人分のメニューづくり。
指導者としての経験、豊饒な知識とともに、
そこに要されるのは「青二才の手つき」だろう。
つねに初心者の視点から、スポーツの魅力を忘れずに。
そしてそれは、2014年の秋に京都の料亭で聴いた
一子どもたち楽しくなるでしょ—SEIKAの声とも共鳴する。