

特別インタビュー 第1回 聞き手 有賀雅史

日本トレーニング指導者協会理事長
窪田登

本年度の総会で、窪田登氏が理事長に再選された。研究者として筋肉に向き合うだけでなく、70年以上に渡って筋トレを実践し続ける窪田氏。日本の筋トレの歴史と重なるその軌跡をたどりながら、トレーニング指導者として活動する会員へのメッセージを語ってもらった。



長兄が始めたトレーニングジムが倉敷の名所に

有賀 窪田先生はローマオリンピックにも出場されていますが、筋トレとの出会いは、いつ頃だったのでしょうか。

窪田 僕の家系は、筋肉に対して憧憬も造詣も深かったんです。うちの親父である茂一もこの地方なんですけど、雅号を持っていて、漢詩を書いていたんです。

有賀 登と書いて「のぼる」ではなく「みのる」と読ませる先生のお名前は、「窪んだ田んぼに実った方がいい」とお父様が名付けられたんですね。

窪田 そうです。その親父が、力ごとが好きでね。うちは醤油醸造業を営んでいたのですが、杜氏には力持ちが多く、しょっちゅう力比べをするわけです。親父は暇があると座敷にこもって漢文の本を読んでいるのに、杜氏たちといきなり力比べをしても強くてね。棒押しでもねじ棒でも、ものを担いで歩くのでもね。だから、「何もせんでも、ここの大將は力比べが強い」と言われていてね。それが私にも遺伝したのでしょうか。

有賀 ご兄弟も、力自慢だったんですか？

窪田 僕より12歳上の兄、誠一は174cmと、僕より背が高いですからね。

有賀 先生が1930年のお生まれですから、12歳上のお兄さんが174cmとは、当時としてはずいぶん大きいのでしょうか。

窪田 ええ。二番目の兄、彰は神童と言われたほど頭がよく、絵も書もうまかった。進学校に行った後、美術学校に進んで、絵描きになりました。

有賀 多彩なご兄弟ですね。先生は三男なんですか？

窪田 そう。だから僕はずいぶん割を食っちゃった。小学校に入ると、「神童の窪田彰の弟だ」って期待されてね。だから、負けたくないという気持ちが強かった。筋トレの第一の原則は、「プログレッシブ・オーバーロード」ですね。

有賀 ステップアップしていくということですね。

窪田 そうそう。

有賀 ところで、長兄の誠一さんは、いつ頃道場を作られたんですか？

窪田 長兄が中学を卒業後、1935年頃でしょうか、実家の納屋を改造して、ウエイトトレーニングとボクシングのジムにしたんです。そこを夜になると無料で開放したので、倉敷の若者が大勢、トレーニングをしていたんですよ。

有賀 先生は幼い頃から、トレーニングが身近な環境にいらしたんですね。

窪田 長兄のジムは、倉敷の名所になってましたね。しかし、長兄が昭和13年頃に兵隊に取られてしまい、我が家だけでなく、日本中が戦争に巻き込まれていきました。私自身が本格的にトレーニングを始めたのは、1943年頃でしょうか。除隊した長兄が戻り、トレーニングを再開したので、私も一緒に、手製のコンクリートバーベルを週に一度、持ち上げるようになりました。

有賀 トレーニングを本格的に始めたのはいつですか？

窪田 終戦後、町で進駐軍のアメリカ人を見かけましてね。服の上から見ても、筋肉隆々だとわかるアメリカ兵に話しかけたんです。内容はよくわからなかったけど、ボディビルというものがあるこ

と、そのトレーニングが、私がやっているものと同じものだと知りました。そこで、1946年の1月1日から、定期的にウエイトトレーニングをやることにしたんです。

有賀 それが高校時代なんですね。

窪田 ええ。学校から飛ぶようにして帰ってきて、カバンをほっぽり出して、15時くらいから始めて、7時間くらいやってたかな。

有賀 ご自宅ですか？

窪田 ええ。納屋や庭にバーベルを置いてやってました。

有賀 当時の練習内容はどんなものでしたか？

窪田 10種類ほどを2〜5セットですね。サーキットトレーニングを取り入れるのは、もう少し後のことです。

有賀 親御さんの反応はいかがでしたか？

窪田 親父は自分も力ごとが好きだったせいか、褒め上手でね。「お前は強い!」とよく言ってくれました。最初は6貫目(28kg)を100回ずつデッドリフトやってました。でも、軽いから、デッドじゃなかったんだけどね(笑)。庭でやっているのと、人が見に来るわけです。多い時は50人くらいいたかな。

有賀 それでも気にせずやっていたわけですね。

窪田 中には、力比べに来る人がいたりね。

有賀 どんな人が来るんですか？

窪田 戦争帰りの元兵隊さんや、プロの力持ちとかね。

有賀 プロの力持ちなんていたんですか？

窪田 近所の芝居小屋に、人間ハンマーという人がいたんですよ。その人、額が凹んでるんです(笑)。その額で、ガンガン五寸釘を板に打ち込んでいくわけです。終わった後、「おじさんは30kgの鎖を振り回して胸に当ててたけど、アレは簡単じゃないの?」と話しかけたんです。「君は何をやるんだい?」とおじさんに聞かれて、重量挙げをやっていると説明したら、「うん、君の方が強い!」って(笑)。

有賀 人間ハンマーに認められたわけですね(笑)。

窪田 他にも面白いことがありましたよ。さすがに今の倉敷は違うけど、昔は夏になるとパンツ一丁で腹巻きしてるおじさんが見に来たんです。「これ、何kgだ? 何貫だ?」と聞くので、「105kg、28貫だ」と答えると、「じゃあ、わしも挙げられるわい」と持ち上げ始めた。危ないと言っても聞かない。仕方がなく見ていたら、デッドリフトになっちゃって、もちろん挙がらない。その時、おじさんのパンツの紐が切れて、パンツが落ちちゃった(笑)。

有賀 マンガみたいですね(笑)。

窪田 もう大笑いで、ギャラリから拍手が起こった。でも、おじさんの方は笑われてるのかわからない(笑)。いろんなことがありましたね。

(第二回へ続く)

窪田登 くぼたみのる

1930年、岡山県生まれ。早稲田大学を卒業後、早稲田大学体育局長、吉備国際大学学長を歴任。1960年にはオリンピックローマ大会ウエイトリフティング競技に選手として出場した他、アジア競技大会には第一回から第三回まで連続出場を果たす。1955年に出版した「ボディビルディング入門」以降、多数の著書を発表。