

特別インタビュー 第2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

研究者として、そしてトレーニング実践者として、70年以上に渡って筋肉と向き合い続ける窪田登JATI理事長。前回に引き続き、日本のトレーニング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。



アメリカの雑誌を読み、トレーニングを50年続けると決意

有賀 先生は中学時代、剣道をなさっていたんですね。

窪田 父が剣道が好きで、小学生のころから父の相手をさせられていたんですよ。私が1944年に入学した県立倉敷中学校（現在の県立倉敷青稜高校の前身）は、県立倉敷商業高等学校の中にあリまして、商業学校と中学校の合同剣道部に入りました。

有賀 その時はすでに筋トレをなさっていたんですね。

窪田 週に一度はバーベルを持ち上げてましたから、ぶつかり稽古で上級生にぶつくと、上級生が後ろに吹っ飛んでしまう。おかげで、稽古のあとによく、上級生に「生意気だ」って殴られていました（笑）。

有賀 筋トレの成果をすでに発揮されていたんですね。

窪田 筋肉の発達が目立つようになったのは、本格的にトレーニングを始めた1946年ころ。その年、第一回国民体育大会が行われることを新聞で知り、出場したいと体育の先生に相談しましたが、「重量挙げの選手はみんな大人だから、子どものお前には無理だ」と止められました。ところが、国体の結果を見てみると、私と同じバンタム（56kg）級の優勝者の記録が、私の記録よりずいぶんと低かったんです。それを体育の先生に話したところ、翌年の第二回国体（第7回全日本選手権も兼ねて開催）のライト（67.5kg）級に出場することができたんです。その一カ月前、第一回関西選手権大会のライト級で出場し、第二位となりました。一カ月間、京都の谷本昌平さんのコーチを受けて懸命に練習したところ、大幅に重量がアップしました。それによって、トレーニングへの情熱がより高まったことを覚えています。

有賀 それは大きなモチベーションになりますね。

窪田 戦後、学制改革があって、私が通っていた県立倉敷中学が県立倉敷高等学校になりました。48年、倉敷高校二年生になっていた私が第三回国体の重量挙げライト級で二位になったのをきっかけに、学校に重量挙げ部ができたんです。これは、慶応義塾普通部に続き、日本の学校で二番目にできた重量挙げクラブでした。練習用バーベルが一万円と、当時としては非常に高価でした。私の場合、父が47年に井口幸男さんを通して東京の鉄工所にバーベルを注文してくれたので、それを使っていました。その後数年は、そのバーベルが岡山県の大会で使われていました。49年には重量挙協会岡山県支部も誕生しました。

有賀 岡山県は、先生や先生のお兄さんを中心に、ウエイトトレーニングが盛んになっていったのですね。先生は、高校生ですでに強かったんですね。

窪田 そうですね。よく覚えているのが、47年の夏のこと。トレーニング仲間と岡山に行き、アイスキャンディーを買ったんです。当時はアイスを入れる袋は雑誌などの紙で作られていたんですよ。で、買ったアイスの袋を見ると、重量挙げのライトヘビー級のジョニー・タバク選手が、バーベルをスプリット・クリンしている連続写真だったんです。これはフォームの参考になると思い、川の水でその紙を洗って乾かして持って帰ったんです。

有賀 今となっては、貴重な資料になりそうですね。

窪田 今でもその紙はどこかに取ってありますよ。同じ47年には、こんなこともありました。いつものように自宅でトレーニングをしている

と、見物人の一人から声をかけられました。それが、県立倉敷工業学校の生徒だった岡崎輝身さんです。彼は、私にアメリカのウエイトトレーニングの雑誌をくれました。それが、「Strength&Health 1945年2月号」です。その本では、さまざまなエクササイズが写真入りで紹介されていたのですが、勉強嫌いな私はとりわけ英語が苦手で、書かれている内容がさっぱりわからない（笑）。

有賀 それは困りましたね。どうされたんですか？

窪田 とにかく全部目を通すことにしたんです。わからない単語は辞書を引いて読み込んでいくうちに、内容がわかるようになりました。そして、この雑誌にあったシグムンド・クライン氏の「My Quarter Century In Iron Game（私のウエイトトレーニング 25年）」という記事を読んだ私は、クライン氏の25年の倍、つまり50年はトレーニングを続けよう決意したんです。

有賀 50年どころか、クライン氏の3倍になりそうですね。先生はその後、早稲田大学に入学されましたが、東京で使うトレーニング機材はどうされたんですか？

窪田 倉敷から東京の下宿に送ったんです。井の頭線の池の上という駅の裏に下宿があってね、学生が何人もいるところに、私も下宿していました。

有賀 ウエイトリフティング部はまだなくて、個人的に練習されていたんですね。

窪田 そうなんです。あのころ、早稲田大学でウエイトリフティングをやっている人なんて、誰もいなかった（笑）。ある重量を持ち上げられる人と言ったら、レスリング部とボクシング部の人達しかいません。そうした人達がみんな、昔の体育館の入り口のところでバーベルを持ち上げたりしていました。でも、僕の方が強かったから、僕が行くと礼を尽くしてくれたんです。それで、レスリング部の八田一朗さんに、「窪田くん、レスリング部へ入れ。アメリカに連れて行ってやるぞ」と言われたんです。

有賀 スカウトされたわけですね。もしかしたら、先生がレスリングの道に進むという可能性もあったのですね。

窪田 レスリング部や体操部と違って、僕の方は部がないから、授業に出ないと単位がもらえない。それで単位をもらうために、最初はレスリング部に行きました。するとレスリング部の先生が、「窪田くん、今日は君の相手はいないよ」と言うんです。「そうですか、では失礼します」と帰ってきたから、単位を落としちゃった。で、4年生の時、体操に行きました。すると、十字懸垂が力だけでできた。体操で大振りって技も、ゆっくり力だけで浮かすようにしたらできちゃった。そうしたら、「今から体操部に入れ」って言われた。「アメリカに連れて行ってやるから」って。でも僕は、「ひよっとしたら、重量挙げで行けるかもわからんから」と断ったんです。

有賀 実際、先生はローマオリンピックに出場されていますね。

（三回目に続く）

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。