

特別インタビュー 第5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、そして筋トレ実践者として、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。



## 「三度目の正直で実現したオリンピック出場」

**窪田** 僕はね、何でもいい方取るんですよ。例えば、夜ばつと目が覚めて時計を見た時、12時21分だったりするでしょう。すると「逆から見ても同じだ。おれは運がいいんだなあ」と考える。

**有賀** プラス思考なんですね。

**窪田** そうですね。さらに、「おれはかなり人間がよくできてるなあ」なんて思ったりね（笑）。女房に言わせると、「窪田登」という名前は、31画で字画がいいらしいんだね。

**有賀** そうなんですね。今のお話で、私も自分の名前を計算したくなりましたよ（笑）。

**窪田** そうでしょう（笑）。そう言えば、早稲田の講師になったころ、こんなことがありました。秋葉原観想学の大家が、若木竹丸さんと呼んだことがあったんです。その時、僕も若木さんと一緒に行ったら、大きい座敷に通されましたね。上座に大家、こちらに若木さんと僕が座りました。そこで大家がごちそうしてくれたんだけど、大家が僕の人相を見て、「窪田さんはいい人相ですね」と言うんです。隣でそれを聞いていた若木さんがワクワクしてたら、「若木さんはちょっと落ちますね」って（笑）。

**有賀** 人相にも先生のお人柄が現れていたんですね。ところで、先生が選手として大会に出場していたのは、30代の始めまででしたよね。

**窪田** そうですね。選手として過ごしたのは、1947年から1961年までです。

**有賀** 競技生活は17年間だったんですね。その間、先生はアジア大会やオリンピックと、国際大会で活躍されましたよね。

**窪田** アジア大会には、1951年にニューデリーで行われた第1回目から、1954年にマニラで開催された第2回、そして1958年に東京で開かれた第3回に出場しました。ただ、3回目のアジア大会は、反省点が残りました。

**有賀** と、おっしゃいますと？

**窪田** 当時、早稲田大学の助手だった私は、雑用に追われて忙しい日々を過ごしていたんです。おまけに、アパートの2階に住んでいたのでバーベルが使えず、夜中に95kgのダンベルでそっとトレーニングするのがやっとという状態でした。しかも、予選会当日はとても寒かった上、練習用バーベルが一つしかなかった。これを他の選手に使われてしまい、十分にウォーミングアップできなかったため、2位になってしまったんです。

**有賀** それまで、国内大会で負けたことがなかったのですよね。

**窪田** ええ。それでもまあ、アジア大会は3回連続で出場できたのですが、オリンピックの方は、そうはいかなかったんです。

**有賀** 確か1950年代は、1952年にヘルシンキオリンピック、1956年にメルボルンオリンピックが行われたのですよね。

**窪田** そうなんです。しかし、1952年にヘルシンキで行われた第15回大会の時、井口幸男さんと日本重量挙協会の間に亀裂が生じましてね。それで、井口さんから「国内予選に出るのはやめよう」と言われて、出場を断念したのです。

**有賀** そうだったんですね。

**窪田** その次の1956年のメルボルンで行われた第16回大会は、また別の問題が発生しましてね。私はその前年に、初の著

書となる「ボディビルディング入門」を出版していたのです。すると、「本を出した窪田は、アマチュアではなくプロだ」という意見が出て、日本重量挙協会が査問委員会にかけられてしまったのです。

**有賀** 委員会は、どんな結論を出したのですか？

**窪田** 結局、私の著書は問題にならなかったのですが、私に対する協会の対応は気持ちのいいものではなかったんです。それで、予選会への参加をやめてしまったのです。

**有賀** それは残念でしたね。次は1960年のローマ大会ですね。

**窪田** はい。その時、私は30歳でしたから、最後のチャンスだと思って予選会に出場しました。そして、「合計記録402.5kg」という目標に照準を定めて、予選会に挑んだのです。

**有賀** 402kgではなく402.5kgだったのは、何か理由があったのですか？

**窪田** ええ。この0.5kgがポイントなんです。というのも、私の階級はライト・ヘビー級（82.5kg）だったのですが、その階級の世界ランキング10位の記録がこの数字だったんです。そして、世界ランキング10位以内に入れば、候補選手になれると言われていましたので、この数字を目標にしたというわけです。

**有賀** なるほど、そういうことだったんですね。

**窪田** ええ。予選会でこの数字を出して、ローマオリンピックの出場権を獲得しました。

**有賀** ローマオリンピックの次は、1964年に東京で開催された第18回大会ですね。

**窪田** そのころになると、私は日本ウエイトリフティング協会の理事をしていましたね。日本体育協会東京オリンピック選手強化対策本部の強化コーチになったのです。そして、ヨーロッパ各国のウエイトリフティング事情を2カ月かけて、調査しに行くことになったのです。

**有賀** その当時は、外貨の持ち出しが厳しく制限されていた時代ですよ。

**窪田** そうなんです。1ドルが360円の時代で、持ち出し可能な額が一日あたり17ドルでしたから、貧乏視察旅行でしたよ（笑）。

**有賀** そういったご苦労もおありだったんですね。視察ではどんなところに行かれたのですか？

**窪田** 羽田から最初の目的地のミュンヘンまで、香港、バンコク、カルカッタ、カラチ、カイロ、ローマ、フランクフルトと乗り継いで行きました。ミュンヘンで国際コーチ会議に出席した後、フランス、イギリス、イタリア、オーストリア、ハンガリー、スイス、イラン、シンガポール、フィリピンにそれぞれ滞在し、各国の選手強化策や大会対策について調べてきました。この時見聞きしたこと、各国で非常に歓待していただけたことは、50年以上経った今も非常に心に残っています。（第六回に続く）

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1回から第3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、多数の著書出版。