



National Strength and Conditioning Association Japan

## プロフェッショナル

～ S&C 指導者 and/or アスリート～

SINCE 1991...

NSCA会員の中には、現役もしくは元トップアスリートの方も多く所属している。彼らは、どのような軌跡を辿ってS&C指導者を目指したのか。

競技生活のエピソードを交えてご紹介いただいた。

### ■No. 010

児童福祉施設で「先生も試合に出てみなよ」  
と言われたときから始まった世界への挑戦



いしだ のぶひろ  
石田 順裕

- ・元WBA世界スーパーウェルター級暫定チャンピオン
- ・第23代東洋太平洋スーパーウェルター級チャンピオン
- ・第28代日本スーパーウェルター級チャンピオン

【座右の銘】 KEEP FIGHTING

**Q1 アスリート(プロボクサー)になれるまでのいきさつをお話してください。**

**石田** 幼い頃、格闘技好きの父親の影響でボクシングを始めて、小学校6年生になってから大阪市内のボクシングジムに1人で通い始めました。以降、中学校時代もジム通いを続け、高校、大学ではアマチュアで全国優勝も経験しました。大学卒業当初は、プロボクサーになることは考えておらず、ボクシングをやめて児童福祉施設に勤めました。そこで偶然にも、高校のボクシング部に入っている子どもたちとかかわるようになり、ときどき指導を頼まれ、再びボクシングに触れるようになりました。その後子どもたちから「先生も試合に出てみなよ」と言われたことがきっかけで、アマチュアの試合に出場するようになったのが児童福祉施設

に勤めて2年目のときでした。その頃は、仕事をしながら社会福祉主事の資格を取るための学校にも通っていたのですが、出場した社会人選手権では全国優勝、全日本選手権では3位になりました。これを期に「また真剣にボクシングをしたい」という気持ちが湧き始め、子どもたちの後押しもあり、施設を退職してプロデビューを決意しました。

プロデビュー後は、6戦目で東洋太平洋スーパーウェルター級チャンピオンとなり、2009年には日本歴代2位の年長記録、33歳で世界王座を獲得しました。2011年には、アメリカ・ラスベガスのMGMグランドガーデンアリーナで、世界4位、27戦全勝(24KO)であったジェームス・カーランドと対戦しました。試合前のオッズで

は17対1という圧倒的不利の下馬評でしたが、1ラウンドに3度のダウンを奪って、結果TKO勝ちで勝利を収めました。この試合は、アメリカで最も権威あるボクシング中継局のHBOがPPV(ペイ・パー・ビュー)で生中継する興行において、日本人史上初の勝利となりました。また、ニューヨークタイムズ紙にも掲載され、アメリカの雑誌『リング』と『スポーツ・イラストレイテッド』で、アップセット・オブ・ザ・イヤーを受賞しました。

この勝利をきっかけに、世界3大プロモーターのひとつであるアメリカ・ゴールデンプロモーションと契約を交わして、メキシコ、アメリカ・テキサス州、モスクワ、モナコと世界タイトルをかけて試合をすることになりました。日本人ボクサーが軽量級を主流としている中で、身体の大きな欧米人が

活躍する中重量級に位置するミドル級で、しかも世界で闘ったことは、今でも誇りに思っています。

**Q2 NSCAジャパンを知ったきっかけについてお話しください。また、得た専門知識をどのように活用されましたか？**

**石田** スポーツジムでアルバイトをしていた際にパーソナルトレーナーの方にNSCAのことを聞きました。以前は名の通ったトレーナーから指導を受けていましたが、そのときは、全くの受け身で、ただ単に言われたままトレーニングメニューをこなしているだけでした。今となっては、もったいないことをしたなと思っています。この歳になり、思うようにパフォーマンスが上がらないことも多々あって、きちんとしたトレーニングの知識を得ようと考えました。なぜなら、ボクシング界ではいまだに「筋トレはスピードが落ちるから駄目だ」と考える拳闘世代の方もたくさんおられる現状で、がむしゃらにボクシングの練習ばかりしている選手もたくさんいます。正しいトレーニングを取り入れていくことで、自分のもとより、後々はそういった選手たちへアドバイスや指導ができるようになりたいと考えました。

38歳という年齢を迎えた頃、引退の選択肢が出た際に、ボクシング人生の最後に「おもしろいことをしよう」と、それまで闘ってきた72.5kg以下のミドル級から、90.7kg以上の階級であるヘビー級へ、いきなりの4階級アップにチャレンジしました。普段の体重が80kg弱だったので、ヘビー級リミットの90.7kgまで10kg近く体重を増やさなければなりません。しかも増量した上で動ける、使える身体を作る必要があったので、少しでも知識を



長年のプロボクサーとしての経験と効率的な競技力向上の方法を若手選手に適切に伝えたいと思っています。

得ようと情報を取り入れ始めた中で、本誌を読む機会を得ました。

増量しながら動ける身体を作るという点では、ラグビー選手のトレーニングメニューも参考にさせていただきました。ワーククリーンやスクワットなどをしっかりこなした効果もあり、結果、それほどスピードを落とさず、91kgまで増量することができました。ヘビー級転向後の日本タイトルマッチでは、元K-1世界チャンピオンの藤本京太郎選手と対戦しましたが、1-2の判定で惜しくも負けとなりましたが、それなりの成果は残せたと思います。

**Q3 競技時、トレーニング時に大切にしていた点などお話しください。**

**石田** 「ボクシングの構えやパンチは、背中を丸めて、猫背になってパンチを打つ」と考える人がいますが、僕は身体を真っ直ぐに、軸を作ってから身体を回旋させて打つパンチを心がけていました。胸郭を回旋させるための筋肉や、捻じるための柔軟性も意識していました。また、下半身の力をどれだけ拳に伝えるか、力の連動を意識してト

レーニングをしていました。加えて、股関節のエクササイズもよく取り入れていました。

**Q4 ご自身の課題や今後の目標などについてお話しください。**

**石田** プロボクシングは現役を引退することに決めましたので、今後はアマチュアボクシングジムやトレーニングジムの設立を考えています。ボクシングを30年以上続けた経験から、今後は競技スポーツとしてのボクシングだけではなく、生涯スポーツとして楽しめるボクシングを考えていきたいと思っています。年輩の方でも楽しめるボクシング、素敵だと思うんです。それを実現させるためには私自身がしっかりと専門的知識を身につけることが大切であることから、NSCA-CPTの資格取得は必須だと考え、現在取得を目指して勉強中です。生理学などに苦しんでおりますが(笑)、自分の経験してきたことと照らし合わせながら、しっかり積み重ねて勉強し、知識をつけ、それをたくさんの人たちに還元していきたいと思っています。◆