

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. 021

ムエタイ競技と様々なトレーニング経験から  
学んだ『本質をわかりやすく伝えること』



さかくち のぶや  
坂口 暢哉 CSCS, NSCA-CPT

- ・元ムエタイ選手
- ・元ラジャダムナンスタジアムランキング9位
- ・加圧スペシャルインストラクター

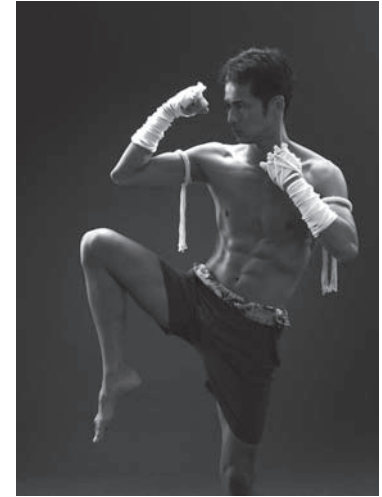
**Q1 アスリート(ムエタイ選手)になれるまでのいきさつとその後のエピソードをお話してください。**

**坂口** 父親が自宅の倉庫でキックボクシングを教えていたので、小さい頃から遊びで格闘技のまねごとをやっていましたが、本格的にトレーニングを始めたのは中学1年生の9月からです。当時、地元の和歌山はヤンキーブームで、不良と呼ばれる先輩が木刀やチェーンを振り回しているような状況だったので、自分の身を自分で守るために、というのが動機でした。父親のトレーニングは完全な「根性主義」で、当然、水は飲めない、重いリュックを背負って階段を駆け登る、巨大ハンマーでタイヤを叩く、倉庫の天井から吊り下げたロープを手だけで登って天井の柱で懸垂、サンドバッグを1時間蹴り続けるというような、非科学的な

ものでした。キックボクシングの技術的な練習もしていましたが、「何か違うな」と、トレーニング方法に疑問を抱くようになり、中学を卒業した頃には、本場タイ国のムエタイを経験したという思いが強くなっていました。そこで、高校1年の夏休みに、初めてムエタイの修行に行ったのですが、家でやっていたのと全く同じトレーニングが行なわれていたんです(笑)。「よくこんな練習で、立ち技世界最強になれるなあ」と思いながら、いつもどおりにやっていると、「コイツ、なかなかデキルな」みたいなことになって、2週間後に試合が決まってしまった。こうして、ムエタイ選手として早々、デビューしたわけですが、実際の試合はというと、「57kg契約だから減量して」と、さらりと言われて、当時、176cm、65kgの身体を2週間で絞って

試合に間に合わせたにもかかわらず、当日になって対戦相手が変わったうえに、64kg契約の試合を組まれ、散々な結果で判定負けしました。

その後、高校、大学と長期休暇を利用して試合を重ねるうちに、地方の大会で優勝するようになった一方で、収入面の問題や、大きなケガもあり、将来的に長くは続けられないという現実から、引退を考えるようになっていきました。ちなみに、この頃のファイトマネーは一試合500バーツ、日本円で約1,500円でした。そこで、大学卒業までに、究極に高い目標を設定して、その過程で一度でも負けたら引退して就職活動に入ろうと決めました。その当時、タイ人以外の外国人でムエタイ王者になったのは、ムエタイの殿堂ラジャダムナンスタジアムのタイトルを取った、藤原敏男氏だけだったので、



ムエタイ選手としての様々な経験が現在のトレーニング指導に生きています。

私もその高みを目指し、学生生活の残りすべての時間をトレーニングに費やしました。ファイトスタイルもローキックとパンチのコンビネーションでK.O.を狙うものから、ミドルキックと首相撲からの膝蹴りで判定勝ちできるものへと、より興行向けの、賭けが成り立つ試合を意識して組み立てていきました。そうすることで、バンコクのメジャースタジアムでも試合ができるようになり、最終的には、ラジャダムナンスタジアムでの2勝を含む13連勝、スーパーフェザー級ランキング9位で引退することができました。

**Q2 NSCAの認定資格を取得されたきっかけについてお話しください。また、取得後、現在の活動までどのように役立っていますか？**

**坂口** 大学時代に通っていたフィットネスクラブのパーソナルトレーナーから、将来指導者として活動するならば、NSCAの資格を取っておいたほうがいいと勧められたことから、NSCA-CPT、CSCSの取得を目指しました。実際、フィットネスクラブの求人情報や、後に取得することになる加圧トレーニングの資格取得条件に『NSCAなどの

資格を有する者』と出ていたので、業界での評価の高さを感じ、即決したので覚えています。今では、資格取得はスタート地点で、取得後の単位継続制度による指導者の育成が評価を受けていることを理解していますので、積極的にセミナーに参加し、指導技術の向上に努めています。特に、私の場合は、大学や専門学校でS&Cの専門知識を学んでこなかったため、すぐに現場で生かせる指導技術を提供してくれる、NSCAのレベルアッププログラムにはとても助けられています。

**Q3 現在の活動の状況についてお話しください。また、指導中、トレーニングについて大切にしている点がありますか？**

**坂口** 加圧トレーニングスタジオの経営と、パーソナルトレーナーとして、中高生のアスリートに“身体の使い方”を指導しています。最近ではスマホの普及で、トレーニングに関する情報が何でもすぐ手に入りますが、実際にその情報を自分の競技に生かしている選手は少ないです。その場合でも、ただ情報の本質を説明するのではなく、もう何段階か掘り下げて、選手本人が身体

を使ってそれを感じ取れるように導いています。例えば、「運動前の静的ストレッチは逆効果ですか？」という質問には、「局所的なストレッチの目的とは？」、「なぜ、筋力・筋パワーが低下するのか？」、「人間本来の自然な動きとは？」、「どうすれば、筋を運動させられるのか？」、「筋膜が伸びた状態とは？」、「身体をどの位置に移せば痛みがなくストレッチできる？」、「この姿勢は自分の競技のどこで使われている？」というように、深く掘り下げて、選手本人が身体で体験することで、身体の使い方を覚えてもらいます。

**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。**

**坂口** 指導者として10年以上の月日が流れましたが、まだまだ経験が浅く、知識不足も痛感していますので、今後も現状に満足することなく、指導レベルを上げていきたいです。また、現在、指導している選手が世界で活躍できるように、そして、2020年の東京オリンピックに出場できるように、尽力したいと思います。