第3種郵便物認可　日刊スポーツ　2019年(平成31年)4月16日　火曜日

自身が総合プロデュース　スポーツジムに岡本潜入

50歳でも現役バリバリ!! 「ケイバ原動力は『そうか筋肉』」

ケイバラプソディー　～楽しい競馬～

岡本光男

秘けつは熱い筋肉のほぐれ。連載「ケイバラプソディー～楽しい競馬～」で、武豊騎手が総合プロデュースしたスポーツジム「テイクフィジカルコンディショニング」（京都市）に潜入取材。スポーツ大好き岡本光男記者（51）が、50歳を迎えてもトップで活躍するレジェンド騎手のトレーニングと体調管理を体感した。

ルメール「ケガの治り早い」

現在38勝3位　まず体の状態チェック

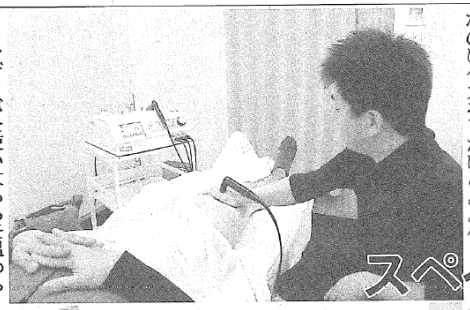
身体のバランスを調べる動画を撮る岡本記者

私の目標は“武豊騎手”である。もちろん一流騎手を目指しているわけではない。新聞の競馬記者にして、一応、現役の陸上選手を自任する私にとって、50歳となってなおプロの頂点で活躍する同年代の姿は大きな憧れだ。

陸上の短距離走ではレースがない冬場に走り込んで力を蓄える。だがその大事な時期に右膝を痛めてしまった。そこで？　武豊騎手が総合プロデュースするスポーツジム「テイクフィジカルコンディショニングジム」を訪れた。日曜も中山で2勝し、今年もリーディング3位の38勝を挙げる。近年の武豊騎手は見るからに体調が良さそうだし、実際、ジムにより「自分の身体がこんなにもしなやかに動くのか」と新たに発見したという。

ドバイターフ、桜花賞、皐月賞と3週連続GⅠを制したルメール騎手も「いいコンディションを維持できるし、ケガの治りも早い」と同じジムに通う1人。短距離走で大事なのはケガをしないことと体の可動域を大きくすること。私に最適だ。

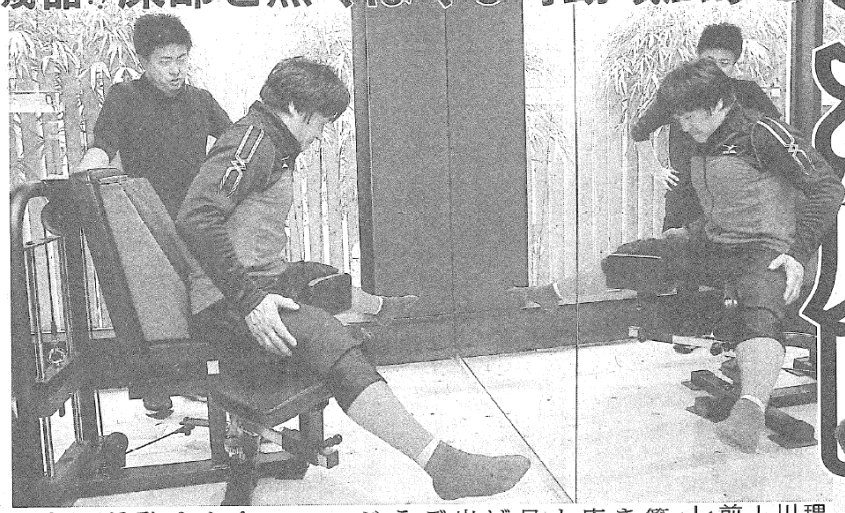
スペイン製機器!!深部を熱くほぐし可動域広げる



インディバを使い太ももを温める

施術後トレきつ～い

指導を受けてトレーニング



理学療法士の資格を持つ長谷川CEOの指導を受けてトレーニングをする岡本記者（手前）（撮影・白石智彦）　右ストレッチを受ける岡本記者

まず、一方の足で立ったりする姿勢・運動評価システムで体の状態をチェックしてもらう。それをもとにジムのCEO、長谷川聡・理学療法士に筋肉をほぐしてもらった。使うのは「インディバ」という、スペインで開発された高周波温熱機器。日本騎手クラブの公認メディカルサポートメンバーでもある長谷川氏は「武さんだけではなく、複数の騎手にインディバを施術する」という。

これがすごかった。深部の筋肉が熱くなってほぐれていき、これだけで体の可動域が広がる。私が好きな自転車レースのツールドフランスは連日200キロ近くを走らなければならない過酷な競技だが、出場する複数のチームがインディバを導入しているという。うん、このアドバンテージは大きそうだ。

質を上げる

一般的な順序とは逆に、入念に筋肉をほぐした後にトレーニングを行う。それもいわゆる「筋トレ」とは違い、可動域を広げたり体幹を鍛える種目がほとんど。あまりつらいものではなかったが、振動するマシンの上で騎乗フォームのような体勢になり、馬を追うように持った棒を前後させるトレーニングはきつかった。騎手は簡単にこなすという。目指すものは「筋肉の量を増やすよりも、質を上げること」（長谷川氏）。これは、体重を増やしてはいけない騎手だけではなく、陸上競技でも有効だと感じる。

施術後、膝の痛みがましになっていた。これなら近々練習を再開できそうだ。

◆テイクフィジカルコンディショニング　すべての人をアスリートと考え、痛みを一時的にとるのではなく、原因を探り、それをトレーニングで和らげ治していくのが基本コンセプト。京都に本社を置く自動車ディーラー「㈱マツシマホールディングス」の出資によりと豊一社会貢献の一貫として設立された。武騎手が総合プロデュースし、理学療法士の長谷川聡氏がCEOを務める。〒615・0033京都市右京区西院寿町40の3　☎075・325・4200

岡本大明神

◆岡本光男（おかもと・みつお）1967年（昭42）6月2日、滋賀県生まれ。90年日刊スポーツ入社。芸能・社会を8カ月間担当した後、競馬担当に。途中1年半だけ四国総局に赴任した以外は競馬担当一筋。神懸かりな的中連発に触れたファンの声援から「岡本大明神」の異名もついた。趣味は陸上、短距離走、自転車レース、アルペンスキーという肉体派。