

「目でみる筋力トレーニングの解剖学：ひと目でわかる強化部位と筋名」 **フレデリック ドラヴィエ著；今井純子訳** **大修館書店** **2002年4月発行**

「私の推薦する本」ということで執筆を担当することになったものの、本と無縁の人生を送ってきた私には、推薦もなにも、読んだことのある本（漫画以外）でみんなに紹介することのできる本なんて数冊しかないので、この本を紹介させていただきます。

この本を紹介するには、この本の内容よりも、まずはこの本を紹介してくれた人を紹介したいと思います。

彼は私と高専の同級生で、卒業した年度は違えど、彼からは学生時代に第2体育館のトレーニングルームで様々な思想を植え付けられました。現在は、入学時に見た姿とは違い、2倍・・・3～4倍くらいになったのではないかと錯覚するくらいデカくなっています。卒業してからアームレスリングの全国大会で2位になっていたり、今では自分の家に小屋を置いて、そこに自分専用のジムを作ったりしている人です。彼と話し始めると、毎回どこから仕入れたのかわからないくらいマニアックなトレーニングの知識を教えてください。

私が旭川高専の職員に採用され、Uターンしてきてから初めてその彼と会い、一緒にトレーニングをしていると、彼は「トップサイドデッドリフト」という種目をやり始めました。トレーニングで高重量を扱う場合は徐々に重量を上げていくものなのですが、彼はまず「200kg」でアップを始め、そこからどんどん重量を上げていき、最終的に「450kg」になったシャフトを持ち上げてトレーニングをしていました。たぶん「人」というより、彼はほぼ「ゴリラ」です。トレーニングの途中に、ほぼゴリラといろいろ話をしていて、おもむろにこの本をとりだして「これに載ってるしょ」と言ってきました。「初めて見た」と答えると、「高専の図書館にあるじゃん！！」と、高専の図書館にあるトレーニングの本は全部読んで当たり前の感じで言ってきたのを覚えています。ほぼ「絵」で構成されたこの本をパラパラと見ると、「なんで学生の時に教えてくれなかったの・・・」という気持ちになりました。そのくらいの情報がこの本には載っています。

現在は動画サイトやSNSで手軽に情報を手に入れることができますが、私のような人には、本という形で得られる情報が大きく欠けていたと気づかされるものでした。書籍から情報を集めるのもいいなと思わせてくれましたが、私は相変わらず、活字を見ると5分で眠れるほど本を読むことは苦手です。この本の内容は、

「有名なトレーニングにおいて意識する筋肉、その筋肉の名称が絵であらわされている本」

筋トレをしていて、動画サイトで行われているトレーニングの真似をしているだけなら、ぜひ図書館でこの本を借りてみてください。説明で描かれている人はなぜかこっちを見ているものが多く、「こっち見るなよ」という気持ちになります。そしてこの本を見てトレーニングの基礎を身に付け、健康でカッコいい身体を目指しましょう！筋トレを敬遠しがちな女性にもおすすめできる本です。興味を持ってくれた方はこの本を読んでみてください。そして良ければ一緒にスクワットをやり、気持ちよくなってこっち側に来てみてはどうでしょうか。