

「重りをつけて移動されているそうですが効果はあるのですか？」

平成 29 年 12 月 19 日

●チーム西田からの質問

西田先生は、靖國神社へ参拝に行かれる時や国会の移動の時に、何か重りをつけて歩いているそうですけれども、そんなことをしても効果はあるのでしょうか？

●西田昌司の答え

効果は大いにあります。

私は今、国会にいる時は両足に 2 キロずつ、計 4 キロの重りをつけて歩いています。靖國神社に参拝する時はそれらを 3 キロ、計 6 キロに増量して、さらに両手に 2 キロずつ、体全体で計 10 キロの重りをつけます。10 キロの重りとなると非常に歩きにくいのですが、歩く際は上手く体重移動しなければ歩けないこともあって自然とそういった歩き方が身に付きます。このようなトレーニングをやりはじめて 2~3 週間が経過しました。

最近、京都に帰った際に、京都府と滋賀県の県境にある音羽山という標高 600m 程度の山を二回登りました。最近日は暮れるのが早くなってきたので遠出はせずに近場の山を登っているのですが、音羽山を登ると一方に琵琶湖、もう一方に京都の街並みが見えて絶景です。ひと月程前に登った時は 1 時間半くらいかかったのですが、つい先日登った時は 1 時間ちょっとしかかかりませんでした。何故 30 分近くもの差が出たのかというと、これが重りトレーニングの成果なのです。

音羽山を登っていると途中に何百段もの長い階段に出くわすのですが、トレーニング前は一段を超えるのに一歩では足らずに効率の悪い足運びとなっていました。しかし、トレーニング後は体重移動を会得したためか、一段を一歩で超えられるようになり、階段であっても歩くスピードが落ちなくなったのです。もちろん、トレーニング後も階段を登っている時はしんどいのですが、自分でも驚く程に速く登れていることを実感しました。

星^{ひゅうま}飛雄馬の「大リーグボール養成ギブス」ならぬこの重りトレーニングですが、その効果は絶大であることを身をもって証明しました。皆様にも是非ともお薦めいたします。

反訳：ウッキーさん

Copyright：週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>