

屈強なカラダを手に入れる **超実践**

# 肉体改造

裏切らない。  
トレーニングは

【巻頭特集】  
これが消防士の  
実戦的トレーニングだ!

鎌田 修広  
元消防教官

いかに絞り、いかに筋肉をつけるか  
効率的肉体改造メソッド

パーソナルトレーナー 坂詰 真二

美しいカラダを作る  
部位別筋力トレーニング

ベストボディ・ジャパン2012 ミドルクラス優勝 有馬 康泰

よい筋肉はよい食事から  
筋肉が喜ぶ食事  
カラダを作り上げる

管理栄養士 大柳 珠美

洋泉社MOOK

屈強なカラダを手に入れる

超実践

肉体改造

洋泉社MOOK



理想の肉体を手に入れる  
ノウハウとハウツーが凝縮!

洋泉社MOOK

発行=洋泉社  
雑誌69048-17  
定価:本体648円+税

ISBN978-4-8003-0313-4  
C9476 ¥648E



9784800303134



1929476006486

人命救助にはチームワークが必要不可欠。  
誰一人トレーニングを怠ることはない。

# これが消防士の 実戦的トレーニングだ!

身体を張って命を救う消防士は、日々どのようなトレーニングをしているのか。

取材・文／平木貫之 撮影／中川文作 撮影協力／川崎市消防局



監修 鎌田 修広 (かまた・のぶひろ)  
元消防学校のカリスマ教官で、現在は人材育成と「消防体(體)育」の普及をライフワークに全国を飛び回っている。(株)タフ・ジャパン代表 (株)タフ・ジャパン (<http://tough-japan.com>)

り、心体と勇気を養う。最後は組織や地域社会を背負っていきけるようなタフで優しい人材の育成を目指すのが「消防体(體)育」の役割です。」  
彼らはいっ起るのか分からない災害に備えて日夜自らの身体を鍛え抜き、24時間365日チームで交代しながら、つねに最高のパフォーマンスを発揮できるよう訓練を続けている。  
そのような志を持った消防士(志)たちは、私たちが想像するよりもはるかにヒルトアップされた身体を有している。さぞかし勤務時間内にハードなトレーニングをしているのかと思えば、どうやらそうではないようだ。鎌田氏が続ける。  
「消防士は、公務として勤務時間内に身体を鍛えるのが理想ですが、現実には難しい状況です。昨今は災害などの緊急事態を除き、昔に比べ事務処理などに追われる時間が増加しているため、訓練や体力錬成に割く時間が限られます。ですから、彼らが身体を鍛えるのは勤務時間の前後や非番の日など、プライベートな時間に集中して行なうことも多いのです。そんな中、究極の備えとして、自分と同じ体重の一人の状態でも救い出せるようなパフォーマンスを上げています。」  
消防士が身体を鍛えるのは、すべて自分や仲間を守り、人の命を救うため。高い志によって支えられた消防士の身体は、いったいどのようなトレーニングによって磨き上げられているのか？

みなさんはこの言葉をご存じだろうか。  
元消防学校体育教官、現在は人材育成会社のタフ・ジャパン代表として「消防体(體)育」の普及活動を行なっている鎌田修広氏は言う。  
「この言葉は、全国に『消防体育』の礎を築いた私の恩師が残した『教訓』です。全国の消防職員は、皆このような奮い立つ言葉を胸に刻み、覚悟を持って職務をまっとうしています。人命救助という崇高な目的のために、限界まで追い込むことで己を知

「きつい、つかれた、もうだめだ」  
では他人の生命は救えない



Fire  
fighter

消防士の身体能力はスポーツ選手に勝るとも劣らない。



迅速な救助活動が災害現場から命を守る。



Training

災害に備え、日夜トレーニングに励む消防士たち。





MARUYAMA Tomoya

丸山 朋也 消防士

年齢▶29歳 消防士歴▶5年

**スポーツ歴▶**水泳、ソフトボール、ソフトテニス、フットサル、キックボクシング

**消防士を志したきっかけ▶**大学時代にプールの監視員をしていたとき、溺れている人を助けた先輩がとてもかっこよく見えて、人を助ける仕事に就きたいと思ったから。

**理想の身体▶**身長に対して体重が重すぎることなく、標準体重を意識してその中で一番パワーを発揮できる身体を目指しています。  
**現在行なっている筋トレ▶**あご付け腕立て伏せ、ダンベルを使ったトレーニング、すり足、ふくらはぎの上下運動、懸垂、ロープ懸垂、腹筋、横腹筋、背筋、逆立ち歩き、壁倒立腕立て、ランニング  
**一日のトレーニング時間▶**2日間で約1時間30分  
**コンディション調整▶**トレーニングはすべて6~7割の力でこなすようにしています。トレーニングで力を出し切ってしまうと、いざ災害が起きたときに力を発揮できません。市民の命を守ることが何よりも大切なので、余力はつねに残しておくようにしています。  
**身体を鍛えておいて良かったこと▶**日頃からマメにトレーニングをしているので、長時間の災害対応や厳しい訓練を実施した次の日でも、余力を残して帰宅することができます。トレーニングをすることは、メリットはあってもデメリットはありません。身体が健康であれば、心も健康になります。



SUGITA Tadayuki

杉田 忠之 消防士

年齢▶32歳 消防士歴▶6年

**スポーツ歴▶**バスケットボール、体操、空手

**消防士を志したきっかけ▶**身体を張って、人のために役立ちたいと思ったから。

**理想の身体▶**どんな厳しい災害でも活動できる、タフな身体を目指しています。

**現在行なっている筋トレ▶**ラットプルダウン、レッグプレス、レッグカール、レッグ

エクステンション、ローロー、チェストプレス、ベンチプレス、ショルダープレス、プレスダウン

**一日のトレーニング時間▶**約1時間30分  
**コンディション調整▶**勤務の前は7時間寝るようにしています。食事はかならず3食摂り、間食は控えています。

**身体を鍛えておいて良かったこと▶**厳しい現場でも普段のトレーニングの成果が、体力的にバテたことはありません。トレーニングは自らの身体を追い込みます。脳は身体を痛めることを止めようとする信号を出し、身体もその信号に反応しますが、そこに打ち勝つことで肉体的にも精神的にも強くなります。筋トレは効果が出るまでに時間がかかりますが、頑張れば身体はかならず応えてくれると思って、日々のトレーニングに取り組んでいます。



KOBAYASHI Yuki

小林 佑貴 消防士

年齢▶28歳 消防士歴▶5年

**スポーツ歴▶**野球、綱引き

**消防士を志したきっかけ▶**人の命を守るという職業に尊敬の念をいだいていたから。

**理想の身体▶**長期間ケガをしない身体。どんな状況にも耐えうる強靱な肉体を目指して、日々トレーニングに励んでいます。

**現在行なっている筋トレ▶**ベンチプレス、フロントプレス、チンニング、アームカール、ベントオーバーロー、パワークリーン、スクワット、デッドリフト、レッグプレス、レッグカール、レッグエクステンション、腕立て伏せ、腹筋、懸垂、自重を使ったトレーニング

**一日のトレーニング時間▶**約2時間

**コンディション調整▶**職業柄、勤務日に多くの睡眠を取ることができないため、非番日は十分な睡眠と高タンパクでバランスの良い食生活を心がけています。

**身体を鍛えておいて良かったこと▶**消防士としての活動すべてにおいて、身体を鍛えることの重要性を感じます。私たちが身体を鍛えるのは、自信の裏づけを得るためでもあります。短期間で大きな成果を狙うのではなく、地道にコツコツとトレーニングを続けていくことで、身体的にも精神的にも大きな成長を遂げることができていると思っています。



# 選ばれし戦士たち

Fire fighter

第42回全国消防救助技術大会の引揚部門において  
見事入賞を果たした川崎市消防局チームのメンバーに、  
求める理想の身体と日々のトレーニングについて語ってもらった。



## 人命救助の エキスパートが集う 大会で見事入賞

年に一度、消防士が救助技術を競い合う「全国消防救助技術大会」というイベントがある。「陸上の部」と「水上の部」に分かれ、計14種目によって争われるこの大会は、各地の熾烈な予選を勝ち抜いたホンモノのファイヤーファイターが集う戦場だ。

今年度、「陸上の部・引揚救助部門」において見事入賞を勝ち取ったのが川崎市消防局チーム。引揚救助とは地下やマンホール等での災害を想定した訓練で、個々人の消防士としての能力はもとより、強固なチームワークも必要とされる非常に難しい種目である。通常、この部門はチームワークを強化するため、それなりの準備期間が必要になる。川崎市消防局チームは結成1年目で予選を勝ち上がり、本戦でも入賞を果たす快挙を達成。そのポテンシャルの高さに周囲は驚愕した。

今回はそんな優秀な精鋭5名にインタビューを敢行。人命救助のエキスパートたちは、高い意識と強い情熱を持って日々のトレーニングに取り組んでいた。



SATO Takahiro

佐藤 隆広 士長

年齢▶33歳 消防士歴▶10年

**スポーツ歴▶**水泳、バスケットボール

**消防士を志したきっかけ▶**奉仕者として地域の人々に貢献したかったから。

**理想の身体▶**災害現場で迅速な活動ができる機敏性と、長時間の活動でもバテない身体を目指しています。

**現在行なっている筋トレ▶**ランニング、100メートル

ダッシュ、腹筋、スクワット、懸垂、腕立て伏せ、背筋

**一日のトレーニング時間▶**約2時間

**コンディション調整▶**非番の日はかならず決まった時間に就寝し、最低6時間の睡眠を取るようにしています。食事は野菜中心で、バランス良く、腹八分目を心がけています。トレーニングでは準備運動をしっかり行ないます。

**身体を鍛えておいて良かったこと▶**体力の消耗が激しい活動時でも、冷静な判断をすることができたときは、身体を鍛えておいて良かったと感じます。トレーニングは継続することが重要だと考えていますので、忙しい時でもできる限り行なうようにしています。



NAMIKI Yoshinori

並木 義憲 士長

年齢▶34歳 消防士歴▶10年

**スポーツ歴▶**野球

**消防士を志したきっかけ▶**身体を動かす仕事に就きたいと思っていたところ、学生時代の先輩に勧められて。

**理想の身体▶**ケガをしない身体。

**現在行なっている筋トレ▶**ランニング、水泳、ロープ引き、背筋、下半身のトレーニング

**一日のトレーニング時間▶**約1時間

**コンディション調整▶**当直中に十分な睡眠を取るのは難しいので、非番の日はしっかりと睡眠時間を確保するようにしています。それと、トレーニング中にケガをしないよう、柔軟やストレッチを入念に行なっています。

**身体を鍛えておいて良かったこと▶**今年度の全国消防救助技術大会に出場できたのが、身体を鍛えておいて良かったと思えることです。トレーニングをすることは、ケガを防ぎ、体調をくずさないことにもつながります。消防士にとってケガをすることは、自分だけでなく要救助者を危険にさらすことにもなるので、これからもトレーニングはしっかりと続けていきたいと思っています。



腕の筋力を鍛えることで、上階へ進入する際のハシゴの確保などが一層強固なものになる。膝をつく、手の幅を変えるなどフォームを工夫すれば、腕の筋肉だけでなく胸や肩の筋肉も鍛えることができる。



## 腕立て伏せ Push-up



地味だが、キツイ、  
トレーニングの王道!

## 逆腕立て伏せ Reverse Push-up



建物が倒壊して狭い進入経路しかない場合、消防士は資機材を手で押しながら進まなければならない。上腕三頭筋を鍛えておくことで、物を押しやすくなる。



身近にあるもので  
さらなる負荷を求める!

## 命を支える強靱な肉体

消防士は自分と同じ体重の要救助者を、どんな状態でも自由自在に動かすことができなくてはならない。

消防士が身体を鍛える目的は、過酷な救出活動に耐え、要救助者の命を救うため。全身の筋肉をバランス良く鍛えておくことで、来る本番で迅速かつ的確な救助を行なうことができる。



# これが消防士の 現場直結主義 トレーニングだ!

見せかけだけの筋肉はいらない。消防士に必要なのは、救助現場で最大限のパフォーマンスを発揮できる現場直結主義の身体だ。消防士が日夜取り組んでいる“命を救うための”トレーニングを紹介してもらった。



## 懸垂 Pull-up



消防士の基礎は  
懸垂でやしなわれる!

懸垂は引く動きの多い消防士にとって最高のトレーニング。とくに身体を自分より高い場所へと押し上げるときに役立つ。グリップ幅と握りを変えることで上半身の多様な部分を鍛えることができ、重りをつけて行なうとさらなる効果が期待できる。



## ロープ懸垂 Rope Pull-up

一刻も早く  
救助現場に!

ロープ懸垂はロープを登る、担架を持つなど救助現場に直結したトレーニング。握力、手首、前腕など上半身を総合的に鍛えることができる。消防士にとってなくてはならないトレーニングの一つだ。

# スクワット Squat

要救助者や重量物を持ち上げる際に使う筋肉を鍛えるためのスクワット。重心が高いため、バーベル等を使用したときよりもおよそ3割増の重量を感じることができる。両者ともにバランスを取る必要があるため、同時に体幹も鍛えられる。



筋トレ上級者も  
悲鳴を上げるスクワット!

# 腹筋 Sit-up

進入隊員の確保ロープの保持や、要救助者をかかえる、重量物を持ち上げるなどのときに必要な体幹部の形成が目的。消防士は腰を痛めやすい職業なので、安全に救出活動を遂行するためにも腹筋はバランスよく必ず鍛えておかなければならない。



「もうダメだ!」からの  
あと1回!

# 逆立ち歩き Walk On Hands

逆立ちをしながらの歩行は、体幹を鍛えるにはうってつけのトレーニングである。体幹を鍛えてバランス感覚をやしなっておくと、人が一人しか入れない井戸のような場所での逆さ吊り救助や、頭を下にする場面の多い水難救助等の現場でスムーズに救助を行なうことができる。



体幹を鍛えて  
ブレない身体を!

# ロープ引き Rope Pull

救助活動はロープを使用して行なうことが多いため、このロープ引きは消防士にとって必須のトレーニングと言える。細いロープをしっかり握ることで握力がつき、両手で交互に引き続けるため筋持久力のアップも見込める。



握力がなくなるまで  
引き続ける!

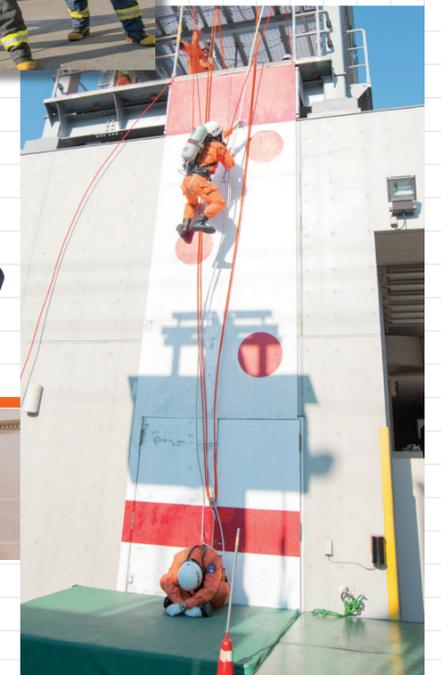


# 綱引き Tug-of-war

放水活動や進入隊員の確保ロープ保持など、長時間の負荷に耐える筋持久力をやしなうトレーニング。綱を握るための握力はもちろん、下半身にも大きな負荷がかかるため全身が鍛えられる。



筋持久力は  
消防士に必要不可欠!



## ゾットマン・カール Zottman Curl

ロープを引く動作にはならず、前腕を回内・回外させる動きが加わる。このトレーニングは、その回内・回外動作の際に使用される上腕屈筋群や筋繊維を強化することができる。



過酷な現場に耐えうる強靱な  
肉体を手に入れる!

## バーベルロウ Barbell Row



背中側の筋肉を鍛え、ロープを引っ張る力などをやしなう。背中を反ってゴリラのような姿勢になり、肩甲骨を引き寄せる。そして、広背筋や僧帽筋を利かせながらバーベルを持ち上げる。



主に上腕三頭筋を鍛えることで、ロープを登るときの引く力をやしなう。このトレーニングを行っていくと一手一手のストロークが大きくなり、素早くロープを登ることができる。

## プレスダウン Press Down

### 災害現場では消防団との連携も欠かせない。

2011年3月11日に発生した東日本大震災では、消防団員が地域住民の避難誘導に全力を尽くしました。また、2013年10月16日未明に発生した伊豆大島の土砂災害現場では、消防団員による積極的な情報提供が、派遣された土地勘のない救助隊員の活動を大きく前進させました。

私たちに自然災害を防ぐことはできません。しかし、災害から「大切な人」を守ることはできます。現在の消防団員数は約88万人。日本全国で必要とされる消防団員は約94万人とされています。

——消防団は、あなたの優しさと、その力を求めています——

川崎市消防局より

※消防団に関するお問い合わせは、お近くの消防本部または消防署までお願いします。

