

カラダを作る

最高のパフォーマンスを発揮させるためのアプローチ理論

鍛え上げられた鋼の肉体と強靭な精神力を武器に、世界で活躍するレーシングドライバー・佐藤琢磨氏。その体を支える陰の立役者であるスポーツフィジオトレーナーが藤川篤史さんだ。YMCを卒業し、IHTA認定資格を取得。若干31歳で専属トレーナーとして佐藤琢磨氏に帯同するに至った軌跡と、その思いを辿る。

実績、そして天性の人柄と
運の強さが現在の仕事を
呼び込んだ

店舗での整体師経験を経て、
現在、レーシングドライバーの
佐藤琢磨さんの専属トレーナー
として活躍されている藤川
さん。そもそも最初に整体
や理学療法に興味をもつたき
かけは何だったのでしょうか?

大学卒業後にワーキングホ
リデーピザを使ってカナダに1
年間滞在していたんです。その
間に背中を痛めたことがあり、
現地のフィジオセラピー(理学
療法)にお世話になりました。
これをきっかけに体をケアする
仕事に魅力を感じ、帰国後、整
体を学べる学校を探しました。

働いていました。川口と上大岡
の店舗に約5年間勤務し、店
長や院長を務めた後、子安裕
樹が経営する「子安裕樹整体
室」でエグゼクティブボディトレ
ーナーとして勤務。その時期に
個人的に参加したパーティーで、
たまたま出会ったある企業の
社長が、佐藤琢磨さんのご友人
だったんです。さらにその方と
子安裕樹とが知人同士という
不思議な縁。しかもちょうど
その頃、佐藤さんが専属トレ
ーナーを探しているということで、
会長が僕を推薦したことでの
んとん拍子に話が決まりました。

YMCを卒業後、どのように
な経緯で佐藤琢磨さんの専属
トレーナーとして働くことに
なったのですか?

卒業後、まずはカラダファク
トリーに入社し、整体師として
すトップクラスの整体師でいら
したそうですね。申し分ない
経験値と、絶えずお客様から
の指名を受ける人間性が推薦
された理由でしょうか。

そうですね、たしかにカラダ
ファクトリーグループ内でも特
に繁忙店の店舗に勤務してい
たので、施術経験と回数は豊
富でしたね。だいたい多い人で
も月に450件くらいの施術だ
と思いますが、僕は月に450
～550件の施術を何年もこ
なしていました。それに加えて、
海外生活経験があったとい
う点も、グローバルに活躍する佐
藤さんに帯同するという面で
重要なファクターになったと思
います。



[卷頭インタビュー]
スポーツフィジオトレーナー

藤川 篤史

Text by 村上 吉英 Photograph by 櫻井 健司

最高のパフォーマンスを発揮する肉体へと導く

現在、佐藤琢磨さんの専属トレーナーとしてどのようなお仕事をされているのか教えてください。

体が整えば、おのずと心も整います。つまりそれが“集中する”ということ。



佐藤さんの体のコンディションをベストに保つことが僕の役割です。肉体を作るためのふだんのトレーニングは本人に任せていますが、その肉体のパフォーマンスを限りなく100%、もしくは120%以上に導くためのプログラムをアシスタントの部分を僕が担っています。食事のアドバイス、メンタルケア、トレーニングプログラムの提案、そしてレース中の体のケアですね。具体的には、たとえば朝、まずは車を走らせることができない状態の体を持っていくためのストレッチを施します。走り始めたら、体にかかる負担や疲労を適度に取り除きながら、力を出せる状態を保つ。そしていざ「こ



▲レーシングドライバー佐藤琢磨選手(右)と藤川篤志さん(左)

もちろんです。まず、そもそも人間の体というのは、骨格があり、さらに筋肉があることで動いています。筋肉が動くためには、おもとは脳が神経を介して指示を出しているわけです。ですから、アスリートとして体のパフォーマンスを最大限に発揮するためには、骨格・筋肉・神経の全てを正しく機能させねばならない。この理論をA.P.バランスと言います。

A.P.バランスを整えることで、体のコンディションが整います。体が整えば、おのずと心も整います。つまりそれが“集中する”。つまり、「アスリートはイメージの力が強い」と言います。これはすなわち、頭に描いたイメージを、どれだけ体で表

現できるか”ということなんですね。

逆に言えば、体が整っていなければ、イメージを体現することはできません。

“アスリートが力を発揮できる状態”=集中状態”のベースを作ることは、体のコンディションを整える”ということですね。それでは、僕はその状態を外的なケアにより作り出していますか？

もちろんです。まず、そもそも人間の体というものは、骨格があり、さらに筋肉があることで動いています。筋肉が動くためには、おもとは脳が神経を介して指示を出しているわけです。で

すから、アスリートとして体のパフォーマンスを最大限に発揮するためには、骨格・筋肉・神経の全てを正しく機能させねばならない。この理論をA.P.バランスと言います。

本人がどうしたいのか、を

いに密接に影響し合っていると

いうことなんですね。それでは、専属トレーナーとして心がけて

いるのはどんなことでしょうか？

「本人がどうしたいのか」を

一番大事にしています。「勝ちたい」という思いは当たり前ですが、それだけでなく、レースの状況に応じて佐藤さんが求めてくるもの

だけではなく、レースの状況に応じて佐藤さんが求めてくるもの

成功している人とは、失敗を糧にできる人のこと。 失敗をするためにも、まずは経験することが大切。

Athushi Fujikawa
(ふじかわあつし)

1981年、奈良県生まれ。帝京大学卒業後、ワーキングホリデーでカナダに1年間滞在。帰国後YMCで整体やスポーツ理論を学び、2006年カラダファクトリーに入社。月に平均500件の施術をこなす人気整体師として店舗にて経験を積む。2011年からレーシングドライバーの佐藤琢磨氏の専属ボディトレーナーを務めている。現在、株式会社K-Sport International LTD.所属。サッカー、テニス、スノーボードなどの観戦・プレイを楽しむ、大のスポーツ好き。



ベストな状態で走れるように体を整えることです。

“経験”が自分を作る

—日本と海外を行ったり来たりの生活というのですが、海外で働く日々の中で感じていることを教えてください。

日本よりも、個人の表現や主張を強くしていかないと何も進まないという環境ですから、自分の頭で考えること、そして思いをきちんと外へ表現することの大切さを感じています。それがあります。施術した人がたまたま有名なレーサーで、インディカー(※)のマシンの助手席に乗せてもらって大変感激したことあるなど、人との出会いが様々な形で発展していくのが楽しいですね。

また、今はスポーツフィジオトレーナーとして働いていますが、

“体のケアをする、体を作る。”という面では日本での整体師の仕事となんら変わりはありません。名称や施術相手や状況が違うだけで、同じ仕事をしていることは僕の天職だと感じています。—今後の目標やビジョンを教えてください。

現在の日本では、スポーツトレーナーは憧れの職業ではありませんが、それだけで食べていいける職業ではない。日本におけるスポーツトレーナーの社会的地位の向上や認識の普及に少しでも貢献していきたいと思っています。スポーツトレーナーになるための道筋と、職業としてきちんと成り立つ環境を、僕自身が表現しながら作つていけたらいいですね。僕を育ててくれたカラダファクトリーへの恩返しのためにも、自分が成長するのではなく、僕なりの技術や経験を後輩たちへ積極的に伝えていきたいと思っています。

—読者や独立を目指している方へメッセージをお願いします。

まずは自分で経験してみると、そして経験を糧にする姿勢だけで、同じ仕事をしていることは僕の天職だと感じています。—今後の目標やビジョンを教えてください。

失敗を糧にできる人のことだと

思ふ。失敗をするためにもまずは経験することが大切で、僕たちは経験することが大切で、僕たちは大事です。ミスをしても、ただ落ち込んで終わるだけにしてはしくない。成功している人とは失敗を糧にできる人のことだと思ふ。失敗をするためにもまずは経験することが大切で、僕たちは、施術を受けてくれるお客様のこと。何でも経験だと思って一生懸命に取り組み、そしてその経験を積ませてくれる一人のお客様に感謝の気持ちを持つほしいですね。

藤川さん(左)と藤川さん(右)

※Indy Carsが主催するインディカ・シリーズ。佐藤琢磨氏も参戦し、2012年4月には第4戦で3位の好成績を収めた。

