

去る11月25日、IHTA認定校のYMCメディカルトレーニングスクール(以下、YMC)新宿校で開催されたIHTAセミナー。レーシングドライバーの佐藤琢磨さんとゲストとして迎え、YMC出身であり佐藤さん専属フィジオトレーナーの藤川篤史さんとの対談が約1時間にわたって行われた。大好評のうちに幕を閉じたこの対談の内容をもとに、二人の絆と、YMCで培われた施術の技術がどのような形で生かされているのかを紹介する。

研ぎ澄まされた肉体と精神の両方で“マシン”を感じられるように

—2012年のインディカー・シリーズでは3位と2位という好成績を収めた佐藤琢磨さんと、その身体を支える専属フィジオトレーナーの藤川篤史さん。すっかり阿吽の呼吸の関係を築いているようにお見受けしますが、お互いに最初の印象はいかがでしたか？

藤川 僕の場合、佐藤さんの身体を最初に見ての率直な印象は「筋肉隆々」。たくましく、余分なものがついていなくて、さすがにトップアスリートの身体だな、と思いました。ただ、アスリートにとっての理想の身体とは、とにかく筋肉がついていなければならないというものでないんですね。自分の

肉体を追いこんで最大限のパフォーマンスを発揮するため、構造がアスリートの身体。一般的に言う「健康な身体」とは少し前提が違います。その意味で、「完璧な肉体」に近い役割です。

—藤川さんの施術を受けるようになって、佐藤さんが感じた変化や効果を教えてください。

藤川 僕の場合、佐藤さんの身体を最初に見ての率直な印象は「筋肉隆々」。たくましく、余分なものがついていなくて、さすがにトップアスリートの身体だな、と思いました。ただ、アスリートにとっての理想の身体とは、とにかく筋肉がついていなければならないというものでないんですね。自分の

肉体を追いこんで最大限のパフォーマンスを発揮するため、構造がアスリートの身体。一般的に言う「健康な身体」とは少し前提が違います。その意味で、「完璧な肉体」に近い役割です。

—藤川さんの施術を受けるようになって、佐藤さんが感じた変化や効果を教えてください。

# 施術の効果

トップアスリート編

レーシングドライバー

スポーツフィジオトレーナー

## 佐藤琢磨×藤川篤史

Text by 村上 吉菜

Atsushi Fujikawa

藤川篤史(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で整体や理学療法を学び、2006年カワ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勤務を積み、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。



Takuma Sato

佐藤琢磨(さとら たくま)

1977年、東京都生まれ。レーシングドライバー。2002年から2008年までF1で活躍。2010年からインディカーシリーズに参戦。2011年より専属のフィジオトレーナーとして藤川篤史氏を迎え、万全のコンディションで挑んだ2012年のシリーズでは3位および2位の好成績を収めた。





僕にとっては一番落ち着く時間。佐藤さんは尊敬できるお兄ちゃんのような存在です。

佐藤 そのわりには痛い施術をしてもらうとあるじゃない(笑)。いつも篤史には的確な施術をしてもらっています。実はけっこう痛いものもあるんですよ。朝、僕がポーっとしていると、「眠そうですね」と顔のマッサージをしてくるんです。目の周囲をグイ

**”完璧な肉体”を追求**

—今シーズンを振り返ってみての感想をお聞かせください。

佐藤 レースで結果を残すためには、マシン、チームとしての連携、ドライバーのコンディションなど、全ての要素が限りなく100%に近い状態であることが必要。今シーズンは、フィジカル的にベストなコンディションでレースに臨み、結果、良い成績が残せました。僕のコンディションも勝因の欠かせない要素の一つだったという意味で、篤史なしには表彰台にはのぼれなかつたかもしれません。

藤川 良い結果が残せて、本当に嬉しいですね。当たり前ですが、佐藤さんが良い成績を残すと、僕もすごく嬉しいんですよ！



それぞれの分野プロとして、お互いがリスペクトし合える関係だからこそ、最高のコンディション作りが行える。

—これからのオフシーズンはどのように過ごすのですか？

藤川 オフにはオフの身体作りがあるので、それに沿ったプログラムをこれから作っていきます。佐藤さんは元々自己管理がしっかりできていて、自分の間も心配はしていません。このようなトレーニングをしてください、と伝えればきちんとその通りにしてくれます。

佐藤 今年はとても良いコンディションでシーズンを終えられました。今年も体調を整えることは慎重に行わないといけないですね。アスリートの場合、多少の歪みは自分の中で吸収してしまっていて、それに合わせた筋肉の付き方やフォームができていないため、そのあたりの歪みを整えてしまおうと、パフォーマンスが不安定になることがあるんです。なので、これからのオフシーズンの

場合、佐藤さんの朝の様子を見て、「一人で集中したいみたいだから今日はおとなしくしておこう」とか「気持ちを入れ込み過ぎていから和ませよう」なことを言う”など、自分の言葉を調整するようにしています。

—なるほど。”施術とは身体だけではなく精神面も含めたトータルケア”という意味合いがあるんですね。ところで、お二人はケンカをすることはあるのですか？

藤川 ないですね！ お互いがそれぞれの分野でのプロフェッショナルという意味でリスペクトしていただきますから、「最高のレースをする」という目的のもとにそれぞれ

の役に立ってくださいます。僕は貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございます。残念ながら今回のセミナーに参加できなかった方も、ぜひ次回開催に期待していただきたいと思います！

**Special Presents**

**MUGEN Formula NIPPON TAKUMA T-SHIRT**

〈応募方法〉氏名、年齢、住所、電話番号、対象の感想をご記入の上、下記までおハガキでご応募ください。

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-14-10新宿明治ビル3F 社団法人国際ホリスティックセラピー協会 「IHITA+ TAKUMA T-SHIRTプレゼント」係

※ご記入頂いた個人情報は、記事制作のための資料、商品発送以外の目的で使用いたしません。当選者は発送をもってかえさせていただきます。※応募締め切り:2013年2月28日当日消印有効。

直筆サイン入り 限定3枚

藤川 佐藤さんに帯同して改めて感じたのが、アスリートの精神と肉体のリンクの強さについて。ブラジルのサンパウロでの開催の時、予選前のトラックレースの際にマシンのトラブルで車に乗れない日があったんですね。仕方なく奥の方で待機していたものの、結局車には乗れずじまい。その夜、施術をするために触った佐藤さんの身体はガチガチで、それまで一番コンディションの悪い状態でした。レーサーにとって、「走れない」「車に乗れない」ということがこんなにも精神的・肉体的、そして相互に影響があるものなのかととても驚きました。逆に、良いレースの後は「本当に今走ってきたの？」と思うくらい、身体はゆるゆるでストレスフリーな状態。やはりアスリートは普通の人よりも強固に精神と肉体がつながっているんだと実感しました。

**それぞれの分野のプロフェッショナルとしてお互いをリスペクト**

—レース前、お二人はどんな話をしているのですか？

藤川 藤川さんから佐藤さんにアドバイスをすることなどもあるのでしょうか。

佐藤 レースに向けて集中力を高める施術や、興奮し過ぎている時には筋肉のハリや緊張を取る施術をしてもらいながら、「今

施術のおかげで身体のバランスが整い、怪我を未然に防ぐことができています。全くトラブルなしにシーズンを終えられました。



グイ押されて、びつくりするくらいスッキリ目が覚めます。少々痛いです。お気に入りの施術です。でも顔をグーッと押さえているやつはマジで痛いよ(笑)。

藤川 いやあ、ちゃんと目を覚ましてほしいなと思って…(笑)。正直、佐藤さんが痛がるのが痛くなろうが、僕の目的は最高のパフォーマンスを発揮する身体を作ること。なので、申し訳ないですが、痛いかと思う施術も時にはさせてもらっています。

食事環境に恵まれていないシチュエーションもありますが、ジャンクフードだけで済ませることは絶対にありません。

藤川 アドバイスというものはありませんが、とにかく佐藤さんにはレースに集中できる良い環境を作ってあげたいので、レース前に余計な気を遣わせないように意識はしています。”施術”とは、身体だけでなく精神面へのケアも含んだもの。僕の

間にも専用のトレーニングプログラムを組んで改善していくつもりです。

—最高の身体作りのためには常にケアをし続ける必要があるんですね。それでは最後に、会員の方へメッセージをお願いします。

佐藤 健康であることは本当に素晴らしいこと。ケガをしたり病気になるったりした時にそのありがたみに気付くのでは遅過ぎます。常日頃から身体を整えることの大切さを、僕は篤史に改めて教わりました。施術のおかげで身体が整い、怪我を未然に防ぐことができています。

藤川 そうですね、ケンカは全くしなくていいですね。海外で英語生活をする中で、日本語で会話のできる佐藤さんという時間が