



野中良介

社団法人極真会館
北海道野中道場

第2回

▶体脂肪約6パーセントまで絞りこまれたコンテスト時の野中良介先生。

——空手を始めたきっかけは？
小学生時代はサッカーに情熱を燃やしていましたが（札幌選抜に選出）、中学に入り極真手をやっている友人と知り合いました。強烈な個性を持った人でまさに極真という感じの人で親しくなるにつれ、彼のパワーや柔軟性、強さに憧れました。そして、今から29年前に当時の極真会館北海道支部高木道場に入りました。

——選手時代のことを教えて下さい。

全日本大会は1999年の第16回全日本ウェイト制大会に初出場し、その

後も無差別全日本も含め10回以上出場しました。地方大会だと2001年北海道大会（無差別）優勝、東北ウェイト制大会（軽量級）優勝などの実績があります。

2008年に極真会館北海道野中道場設立後も挑戦は続き、37歳の時（2013年）ついに全日本ウェイト制軽量級で3位に入賞しました。

しかし、全日本入賞という目標を達成し、燃え尽きてしまったのでしよう。翌年も出場したのですが、若手に一回戦で敗退。そこで現役引退を決意し、

以降はグラチャン上位進出を果たすような選手の育成にも励むようになりました。

今年が小学4の部で次男・心平（しんぺい）が、私が成し遂げられなかった全日本優勝という目標を叶えてくれました。

——なぜボディビルの大会に出ようと思ったのですか？

引退後に目標がなくなり、一年間ほど物足りなさを感じていました。そんなときに健康的な体を競うベストボディジャパンというコンテストがあることを知りました。

ちなみに私が目指すベストボディジャパンはボディビルのような基準で審査される大会ではありません（笑）。

ボディビルなどは異なり、ゴリゴリの筋肉美ではなく、いわゆる細マッチョと形容されるような、全身引き締まった体が求められます。一般の方から見ても「カッコいい」と思われるよ



ウェイト制で3位になった時の写真。



今年のグラチャンで次男・心平が優勝。左が長男・晴斗。二人とも3年連続グラチャンに出場。

野中良介 (のなか・りょうすけ)

43歳。1990年に当時の極真会館北海道支部高木道場に入門。極真空手歴約30年。2008年極真会館北海道野中道場設立。江別市、札幌市、旭川市で活動。会員数約300名。2018年5月公認昇段審査会で四段取得。極真会館北海道野中道場代表。江別市の本部道場内にトレーニングジム「LIFE WORKOUT」も併設。詳細は<http://www.nonaka-dojo.com/>

うな体を目指す大会ですね。
——体作りは上手くいったのですか？
若い頃から、空手の為にウェイトトレーニングはしていました。そして、もともと「空手も強くて身体もかっこよくなきゃいけない！」という理想がありました。
そのため出場を決意してから、すぐに食事制限と週6回のトレーニングを



道場の黒帯たち。

始めました。
食事内容はスマートフォンアプリを使い、カロリーを管理。高たんぱく、低脂質を心掛け、炭水化物はその日の稽古予定や運動量によって管理しました。
サプリメントはプロテイン、ビタミン、BCAA、EAAなどを摂取しました。
通常の体重は72キロ、コンテスト時は62キロ。約10キロをその年によって3〜6か月で減量します。通常時の体脂肪率13〜15%、コンテスト時の体脂肪は約6パーセントまで絞っています。
——トレーニング内容を教えてください。

細かすぎるので大雑把にトレーニングのサイクルを説明します。
(月) 胸・二頭筋・肩 (胸6種目、二頭筋3種目、肩3種目)
(火) 背中・三頭筋 (背中6種目、三頭筋3種目)
(水) 足 (5種目)
(木) 胸・二頭筋・肩 (月曜と同じ)
(金) 背中・三頭筋 (火曜と同じ)
(土) その日によって足りないと感じる部分をやる。
腹筋は基本的には毎日やります。
しかし、脂肪が少なくなると打たれ強さがなくなり、空手は弱くなるので、空手選手はある程度の脂肪はあった方が良いと思います。
——ベストボディジャパンで2位になるまでの3年間、大変だったことは？
空手の試合と違い、全てが自分自身との戦いで、減量が想像よりもつらかったです。ただ減量・増量は空手選手にとっても必要な事なので、今後も経験値を積み、必要であれば若い選手たちに伝えていきたいと考えています。
また普段の生活が身体には全てに現れます。空手の先生として恥ずかしくない身体を維持する事が最低限の目標となっています。
——今後の目標は？
極真空手を学ぶ上で一番大切な事

●大会実績(空手・コンテスト)

2013年 全日本ウェイト制大会 軽量級 第3位(社団法人極真会館)
※地方大会は除く
2017年 ベストボディジャパン 札幌大会 準グランプリ
2018年 ベストボディジャパン 札幌大会 準グランプリ
2018年 ベストボディジャパン 日本大会 出場
2019年 ベストボディジャパン 札幌大会 第4位



見事なヒットマッスル。

は、田畑繁主席師範が言われるように、競技の成績や強さを追い求める中で「心を磨き、心を高め、人格を向上させ、自己完成、自己実現をすると同時に世界の平和と社会に貢献すること」を心に今後の自身の空手修行と道場活動を続けたいと思います。そして、チャンスがあれば今後も空手の試合やコンテストにも挑戦していきたいと思っています。



合宿の集合写真。