

噂のシコアサイズのノウハウ

貴乃花親方に ウエイトダウンの

コツを聞く

横綱時代の160キロから、引退後80キロの減量に成功した貴乃花親方。自身の理論に裏付けられた食事の節制と、シコアサイズに代表されるトレーニング。貴乃花親方の、魔法でもなんでもない努力の軌跡をつがった。

取材写真協力 ミニシアタープロジェクト

Profile

本名：花田光司（はなだ こうじ）。1972年8月12日生まれ。東京都中野区出身、二子山部屋（入門時は藤島部屋）所属、入門当時からその優れた素質が話題となり、前評判に違わず数々の最年少記録を打ち立てた。生涯戦歴は、794勝262敗、幕内優勝は22回、その他、殊勲賞4回、敢闘賞2回、技能賞3回など第65代横綱として数多くの記録を残す。現役時代の体格は身長183cm、体重160kg。血液型O型。引退後2年間かけて最大80kgの減量を成功させ、大きな話題となる。現在は一代年寄・貴乃花として貴乃花部屋の師匠を務め、日本相撲協会理事および、審判部長、新弟子検査を担当する。著書に『貴乃花親方 考案・監修 貴流運動法シコアサイズ』（幻冬舎）『相撲の心でつくる、美しい体「貴流心気体」』（扶桑社）がある。

