

「なぜシェイプアップをしようと思ったのでしょうか。」

私の場合、平成15年に横綱として引退をしたとき、体重は160kgありました。この体重は、力士としては理想的な体重です、力士の体の大半は脂肪が占めていると思っている方も多いようですが、実は力士の体というのは、筋肉の量が圧倒的に多いのです。実際、力士の体脂肪率の平均は25%前後です。現役力士のときには、激しい稽古や取り組みで、この筋肉量を保っていられるのですが、引退した後も力士時代と同じような食生活を続けていれば、とたんに筋肉は脂肪に変わり、深刻なメタボ体型になってしまいます。

私の場合、引退と同時に自然な流れで「減量して、理想的な体を作り直そう」と決心していました。一番の理由は、自分の健康のためです。自分の体とは、一生つき合っていくかなければなりません。引退後の私の体は、右ひざの故障を含めて、まさに満身創痍の状態でした。力士時代と同じ体重を保っていたのでは

体に変な負担を強いることになります。引退後の長い人生を、健康で充実したものにしていきたい、力士時代には自由な服装でおしゃれも楽しめなかった分、いろいろなファッションも楽しんでみたい、そんな気持ちがありました。

「食事制限はされましたか？」  
「具体的に、どのくらい食へていたの？」  
「どのくらい減らしたのかを教えてください。」

私の食事療法はかなりハードでしたので、一般の方にはあまりお薦めしません。力士時代は1日に7000カロリー前後とっていた食事を2000カロリー前後に減らしました。食事の回数は、私の場合は1日1回です。「食事は1日3回、規則正しく」とよく言われますが、あまりセオリーにとらわれず、その日の体の要求に合わせて「食べたいときに食べる」でよいと、私は思っています。

「どんな運動をされましたか？」

ストレッチからはじまり、相撲の四股（しこ）をベース

にした私のオリジナル運動法「シコアサイズ」とウォーキングを、毎日1〜2時間続けていました。

減量を行う上でもっとも大切なのは、運動と休息のメリハリをしっかりとつけることだと、私は考えています。例えば2時間運動をした後は、横になったり、本を読んだりして、体をリラックスさせる。そしてこのメリハリある生活を、日々の生活習慣として、しっかりと根付かせること……。毎日行つということが大切だと、私は思っています。

1週間に1度だけ2時間の運動をするよりも、1日1回10分、四股やストレッチをするほうが、実際に効果が上がります。毎日欠かさず行つ……それは、私が相撲の世界に生きてきて体に叩き込んだ、自分を鍛え上げるセオリーだと信じています。

「2年間続けられた秘訣やモチベーションはなっていましたか？」

何かひとつの目標に向かって進むというのは、現役時代も引退した後も変わりません。自分自身を律することは、確

かに苦しいことかもしれませんが、一方で自分に対する自信を持つことができ、充実感と安心感を得ることができました。

また、弟子達を抱える親方として、いつも弟子達の目標になる存在でありたい、こうした気持ちも、減量の決意を後押ししてくたよに思います。

「体重は常に減り続けていったのでしょうか？」  
「停滞した時期などはありますか？」  
「また、停滞した時期も続けることのできた理由は何？」

減量中に停滞した時期はあったのかもしれませんが、あまり意識はしていませんでした。私の場合は、比較的順調に体重は落ちていったと思います。また、160kgから最大80kgの減量をしましたので、普通の人が減量をするときに経験するような「停滞期」はなかったのかもしれないですね。体重というのはその日摂取した水分量によっても変わりますし、朝と夜でも体重は変化します。あまり細かい数値にびりびりせず、自分にとってよいと信じられ



### シコアサイズとは？

シコアサイズとは、相撲の「四股」をヒントに考案されたエクササイズ。貴乃花親方が相撲の「四股」を自分流にアレンジした体操を、メディアで初めて発表したのは2009年初頭で、それがテレビや雑誌で話題となり、扶桑社から『相撲の心でつくる、美しい体「貴流心気体」』が発行される。2010年に、この貴流運動法を体系だったメソッドとして構築し、「核」のある生き方を目指す貴乃花親方の哲学「SHICORE

（シコア）」にちなみ、この運動法は、シコアサイズとネーミングされた。四股（シコ）+核（コア）=シコア。人がひとり立つスペースがあれば可能で、おへその下にある活力の源「丹田」を鍛えることで、基礎体力をつけることができる。運動不足解消、エコノミー症候群予防などに毎日続けてみよう。4回のセットを1日2回行うのが理想だ。詳しくは<http://www.shicore.info/index.html>をチェック！

## Takanohana

Special interview



ることを、コツコツ続けていくこと、そして必ずよい結果につながると思えることが、最終的に目標を達成できるコツではないでしょうか。

「減量に成功されて、よかったことはどんなことでしょうか？」

通常の生活の中では、自分のベスト体重を維持することが、やはり「健康」につながります。自己の欲求をコントロールし、理想体重を維持できることは、自分に対する自信にもなります。

もちろん、横綱時代にはできなかったファッションを楽しむことも、減量に成功した大きなご褒美ですね。

1 SHICORE POINT



CHECK!  
おへその下にある「丹田」を意識し、視線を常に前に向ける。

足を肩幅より広く開き、肩の力を抜いて、両腕は自然に体の脇に垂らす。顔はまっすぐ正面を見て、その姿勢で、まっすぐ、ゆっくりと腰を落としていく。

2 SHICORE POINT



CHECK!  
曲げたひざがつま先より前に出ないように注意すること。

腰を落とした状態で少し静止する。このとき、呼吸を止めないように注意すること。無理をせずに、できるところまで腰を落とす。

3 SHICORE POINT



CHECK!  
かかとから指先まで、足の裏全体で大地をつかむイメージ。

おへその下の「丹田」を意識し、息を吐きながら、足の裏全体で体を押し上げるような気持ちで、ゆっくりとひざを伸ばしていく。

4 SHICORE POINT



CHECK!  
決して急いだり、無理をして行わないこと。ゆっくり行うのが効果を高めるコツ。

この動作を、合計4回を目安に行なう。ゆっくり腰を下に落として制したら、再びゆっくり腰を上に戻す……を繰り返そう。