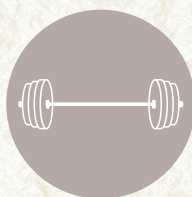


欧州～中近東～アジアをめぐる
筋力トレーニング
びんぼう
視察旅行記

窪田 登

Minoru Kubota



6.10 - 7.31, 1962

まえがき

「光陰矢の如し」と言うが、誠に時の流れは速く、1962 年 6 月に行われた第 1 回国際ウェイトリフティング・コーチング・コンファレンス (The First International Weight-Lifting Coaching Conference) に参加して、早や 50 年が経過した。場所は西ドイツのミュンヘンにある Grünwald Sports School。

時は、2 年 4 ヶ月後に開催される東京オリンピックを目指して選手強化に血眼になっていた時代である。当時日本ウェイトリフティング協会 (以下、J.W.L.A と略す) 理事をしていた私に J.W.L.A から白羽の矢が立ち、ヨーロッパ各国のウェイトリフティング事情を調べてくるよう命ぜられ、日本体育協会東京オリンピック選手強化対策本部に上申され、これが通り、2 ヶ月の予定で関係各国を調査旅行することになった。

当時は現在と違って外貨の持ち出しが厳しく制限されており、確か 1 日 17 ドル(1 ドルが確か 360 円)だったように思う。題名の『びんぼう視察旅行記』の由来である。

1962 年 6 月 10 日に出発し、7 月 30 日のフィリピンでの取材まで、大学ノートに小さな文字を書き並べて、いつの日か小冊に纏めてみたいと考えていた。

ところが人間は「忘れっぽい動物」、私はその中でも雄かも知れない。何時の間にか、このことをすっかり忘れ果ててしまい、沢山増えていった本や雑誌の下に埋もれてこの度 50 年振りにやっと目の見たというわけだ。50 年と言えば一昔どころの話ではない。訪れた先の街や村の環境も大変わりしているはず。こうした面をも読み取っていただければ著者冥利に尽きるというものである。

目次

まえがき 3

●日本

6月10日	羽田からバンコック、カルカッタ、カラチ、カイロへ	6
-------	--------------------------	---

●ドイツ

6月11日	カイロからローマ、そして目的地フランクフルト、 ミュンヘンへ	10
6月12日	International Coaching Conference 始まる	13
6月13日	Hoffman のアイソメトリックス、 ロゴフスキーのトレーニング法、夜は歓迎パーティ	19
6月14日	Murray とミハイロフの講義	23
6月15日	ミュンヘンでの最後の一夜	26
6月16日	ミュンヘンからケルンへ	28
6月17日	ケルンでゆっくり過ごした一日	33
6月18日	スポルト・コッホ・シューレ（スポーツ専門学校）見学	36

●フランス

6月19日	ケルンからパリへ	39
6月20日	パリでの一日	41
6月21日	パリからリヨンへ	43
6月22日	Palais des Sports 訪問	46
6月23日	ポーランド対フランス重量挙げ対抗戦とコーチ会議	51
6月24日	リヨン2日目	60
6月25日	リヨン3日目、明日はロンドン	63

●イギリス

6月26日	ロンドン到着	65
6月27日	Ganguli と Murray のジム訪問	69
6月28日	イギリスのコーチ制度	76
6月29日	ロンドン4日目、The Polytechnic 視察	81
6月30日	ロンドン5日目、The Polytechnic でコーチ会議参加	83
7月1日	ロンドン6日目、Madame Tassauds、ハイド・パークへ	88
7月2日	ロンドン7日目、私が感じたイギリス選手の欠点	89
7月3日	ロンドン8日目、明日はローマ	91

●イタリア

7月4日	とんだ「ローマの休日」	92
7月5日	Scuola UFF.P.S. V.G. Reni 23, Roma の Pignatti コーチ訪問	94
7月6日	Pignatti の所でトレーニング見学	100

Contents

●オーストリア

7月7日	ローマからウィーンへ	107
7月8日	ウィーン2日目	109
7月9日	ウィーン3日目	110
7月10日	ウィーン4日目	112
7月11日	ウィーン5日目、ウィーンⅢクラブ	114

●ハンガリー

7月12日	ウィーンからブダペストへ	117
7月13日	ブダペスト2日目、ハンガリー重量挙げ協会訪問	119
7月14日	ブダペスト3日目、重量挙げ協会訪問	123
7月15日	ブダペスト4日目	128
7月16日	ブダペスト5日目	129

●スイス

7月17日	ブダペストからチューリッヒへ	134
-------	----------------	-----

●イラン

7月18日	チューリッヒからイスタンブール、バグダッドを経て テヘランへ	136
7月19日	テヘラン2日目。イラン選手のトレーニング	138
7月20日	テヘラン3日目	143
7月21日	テヘラン4日目、Amiri らのトレーニングスケジュール	144
7月22日	テヘラン5日目、ウェイトリフティング連盟 Nadery 訪問、 バンコックへ	149

●シンガポール

7月23日	バンコック到着、シンガポールへ	152
7月24日	シンガポール2日目	153
7月25日	3日目、シンガポールのウェイトリフティング事情	156
7月26日	シンガポール4日目	160

●フィリピン

7月27日	シンガポールからマニラへ	161
7月28日	マニラ2日目	164
7月29日	マニラ3日目、Arturo Dandan のトレーニングスケジュール	166
7月30日	マニラ4日目、Dandan のトレーニング	169

●日本

7月31日	最後に	171
-------	-----	-----

参考資料 172

あとがき 188

*本文中の敬称を略したことをお断りする。また、人名はカタカナ、
英語の両方が出てくるが、日記ゆえ、ご容赦いただきたい。



日本

6月10日

羽田からバンコック、カルカッタ、カラチ、カイロへ

午前1時過ぎまで、購入したばかりの8mm（Elmo）カメラとキャノネットの操作練習を行う。そのため6時半に眼は覚めたものの連日の睡眠不足による疲労は蔽うべくもない。そう言えば最近、食物の方も充分には腹の中に納めていないせいがあるのかも知れない。

ともかく、7時半に、ルフトハンザ航空会社に電話して飛行機が定刻に発つことを確認して、家内の幸子を急がせて私の弟の新治と共にタクシーで羽田空港に駆けつける。今日は、日曜日、車も少なく、意外と早く空港に着く。9時半頃まで小倉氏を待つ。調査用資料の紙数が多いので恐らく機内への持ち込み重量は超過していたと思われるが、ルフトハンザ航空の高沢氏がうまく処理してくれてパス。

見送人は日下部が第一番に姿を現し、次いで明大の水谷と三輪、その後、続々と関原、飯田（定太郎）、大沼、木暮、浜らの各氏、その他早大部員、学連委員らが来る。

10時20分頃、出国手続きを済ませ、12番ゲートよりルフトハンザ・ドイツ航空 Boeing Jet 720 B に乗り込む。送迎のバルコニーには早大の山田、荒井、村山、小野田らの顔が見える。その横で幸子が手を振っている。新治、妹の昭子、また親戚の堀川一家の姿も見える。

機は定刻の午前11時にジェットの爆音も高らかに離陸。何しろ、自分の他には乗客は8、9人しかいないので至極静かな旅になりそうだ。高度11,000～12,000m。僅か3時間50分で香港着。高空

では雨が降っていなかったが、地上は降雨。バスが迎えに来て、途中下機。パスポートと引替えに Transition の Card を貰って食堂に案内され、ジュース 1 杯のサービスを受ける。食物と言えば昼食に出されたトリ肉とハンバーグ、焼き飯などで、朝食をとっていなかったにもかかわらず食欲がなく、半分残してしまった。

雨に煙る香港を午後 3 時 40 分に出発し、高度 9,300m で 2 時間 15 分の飛行。午後 5 時 55 分、矢張り雨のバンコックに到着。バスで送られ、Bangkok Air Port のロビーでコカ・コーラ 1 本のサービスあり。同じく 6 時 55 分、同空港を後にする。次のストップはカルカッタ。ジェットは実に速い。今までのところエアポケットもなく、快適そのもの。バンコックまでは日本人のスチュワーデスがいたが、ここで Crew が替わり、これからは、周囲は皆外人ばかり。自分の席の向こう側に親子 3 人で乗っているドイツ人は、かつて日本に住んでいて、なかなか日本語が堪能だ。空港で降りる度に日本語で話しかけてくるので未だ日本にいるような気がする。

機内と言えば、汽車内の売り子と同様に、スチュワーデスがアルコール飲料を昼食前に飲むかと聞いてきたので、「ビールを飲む」と言うと、1 合あまりの小瓶入りのドイツビールを持ってきて「日本円なら 100 円、ドルなら 25 セント」だと言う。一応、ドイツで必要なチップのことを考えて、1 ドル出して釣銭を貰っておいた。しかし、これから後は、アルコール飲料を聞きに来たら断る方針にした。貧乏旅行で余裕のある金は持っていないからだ。

尚、今朝、12 番ゲートに出るところで、日本体育協会の東京オリンピック選手強化対策本部副部長・大島鎌吉さんから「元気でいてらっしゃい」というメッセージを受け取る。平素からいつもよく

1 日

2 日

3 日

4 日

5 日

6 日

7 日

8 日

9 日

10 日

11 日

12 日

13 日

14 日

15 日

16 日

17 日

18 日

19 日

20 日

21 日

22 日

23 日

24 日

25 日

26 日

27 日

28 日

29 日

30 日

自分のことを心がけてくれることに対して嬉しく思った。

午後 8 時 55 分、カルカッタ空港に到着。エアー・コンディショナーがうまくきいているためか暑さを感じない。もっとも、ここでは、飛行機の中でじっと燃料補給を待っているだけだったが……。飛行場の建物は粗末なもの。まるで倉庫のような感じだ。飛行場の周囲の柵のような所で夕涼みに来ているのか、何人かのインド人が集まって機を覗いている。飛行場の中を歩いている用務員の服装も粗末で、素足の人が多い。この国の貧困さを実感した。時には靴をはいた人もいるが、こちらは裕福な人たちと見える。椰子の木が生えて南国を感じさせるが、わざわざ降りてみたいという魅力がない。

午後 9 時 55 分、カルカッタ空港を出発。10 数分後には密雲の中に突入。少し機が揺れる。時々遠方に稲光が見られる。未だ 11 時間余りしか経っていないのにもうインドの中程を飛んでいるのだ。機外が少しずつ暗くなってきた。

午前 12 時 40 分、パキスタンのカラチに到着。周囲は完全に闇に包まれていた。それにしてもジェット機は速い。僅か 13 時間半余りで、ここまで来てしまうのだから……。鉄道で言えば、ちょうど普通急行で東京から岡山に行くくらいの時間だ。

カラチを午前 1 時 35 分に発つ。ここで次の寄港地のカイロに行く人が乗り込んでさすがの大きな飛行機も満席となる。インド人の服装をした旅客が多いのもカラチだから当然かも知れない。自分の隣の席にも男の子供をつれたインド婦人が坐った。言葉は英語が通じないのか、あるいはとぼけているのか、ものも言わず、子供に Fasten Seat Belt の信号で私が子供にベルトをしてやっても知らぬ顔。

午前 6 時 10 分、真夜中のカイロに到着。現地時間では、10 日の午後 11 時 10 分だと機長がアナウンス。カラチを飛び立ってから私はずっと眠るばかり。お陰で大分疲労は取れたようだ。さすが高空を飛行しているだけあって、カルカットからずっと、毎度降りる態勢をとると耳が痛くなるので些か閉口する。

6 月

1 日

2 日

3 日

4 日

5 日

6 日

7 日

8 日

9 日

10 日

11 日

12 日

13 日

14 日

15 日

16 日

17 日

18 日

19 日

20 日

21 日

22 日

23 日

24 日

25 日

26 日

27 日

28 日

29 日

30 日



 イギリス

6月28日

イギリスのコーチ制度

午前 10 時よりピカデリー・スクエアーに出かけ、ALITALIA の事務所に寄って、イタリア行きの飛行機の再確認をした。明日ももう一度行かねばならない。うまくいくと、イタリアからウィーンに行く日程が早まるかも知れない。ローマでそう長く泊まってみても、5 日にピナッティと逢ったら、後は何もすることがないのだから、誰かから文句が出そうな気もするし、うまくいけばそれだけ早く日本に帰れることにもなる。

午後 1 時間の睡眠をとってから、5 時、Trafalgar Square で Ganguli と落ち合う。今日は、バッキンガム宮殿まで出かけた。途中の公園で明るいのに、多くの男女が芝生の上に寝転んで女性が男性の上に覆い被ってネッキングなどを平気でしているシーンには驚いた。フランスが激しいのかと思ったら、イギリスはフランスに劣らぬほど激しいのだから、もうヨーロッパではこんなことは普通なのだろう。それから、国際 W.L. 連盟理事長のオスカー・ステートの自宅を訪問した。彼の自宅は Twickenham という場所にあり、こじんまりとした住宅だった。奥さんにお茶と菓子のもてなしを受けた。

今日は英国のコーチ制度を質ねる。

「1948 年にステートが、Al Murray を National Coach に依嘱し、現在の組織を作り上げ、徐々にその効果が現われてきているそうだ。目下のところでは、今までで最も優れたチームが出来上がりそうだ。

イギリスには資格が認められているコーチが約 200 名おり、その他 100 ～ 150 名の未資格のコーチがいる。コーチになるためには、試験にパスしなければならない。その試験には、生理学、リフティングの理論、力学、ボディビルの理論、オリンピックに関する知識、指導理論、トレーニング・スケジュール立案の理論、キネシオロジーなどがある。他に、初心者グループにした指導、小グループを指導する方法、個人的指導法などに関する実技の試験などが行われる。この試験にパスすればインストラクターになって 2 年間クラブで指導にあたる。

それから、また、さらに難しい英国 W.L. 協会の普通のコーチ（ジュニア・コーチ）になる。

またさらなる試験の後にシニア・コーチになる。ここまでになるのにコーチは大体 6 年かかる。そして、それから Staff Coach になるのだが、スタッフ・コーチは、コーチをコーチする実力を持っている。このスタッフ・コーチが国際試合のコーチをつとめる。スタッフ・コーチは Murray のシステムを伝導しに各地で日本のコーチ会のようなことをする役目も持っている。コーチの試験では 20 人ぐらいの人数の指導までをさせている。

Al Murray は National Coach であって、これはイギリスではただ一人しかいない。非常に権威があり、彼の作ったシステムを各コーチがそのまま伝導する形になるから、イギリスのコーチング法は一貫している。そして統制が取れたものである。アメリカではあまりにもいろいろのシステムがあり過ぎて、統一し難い。このようにイギリスでは、グレイド 1、グレイド 2、グレイド 3 のコーチ制がある。スタッフ・コーチは現在 12 名いる。スタッフ・コーチとシニア・

6 月

1 日

2 日

3 日

4 日

5 日

6 日

7 日

8 日

9 日

10 日

11 日

12 日

13 日

14 日

15 日

16 日

17 日

18 日

19 日

20 日

21 日

22 日

23 日

24 日

25 日

26 日

27 日

28 日

29 日

30 日

コーチは少なくとも2ヶ月に1回はコーチ会を開いている。この他、月1回は特別な会を開いて、トレーニング上の諸種のテクニックやその他の知識の導入に努めている。コーチ会議では若いコーチに対して、試験やトレーニング計画なども作っている。

AI Murray の方式を取るのも、全てが Murray の教え子というわけでは、たとえ、オリンピック選手が決まって、その選手のコーチが選手について行くとしても、Murray 方式を取るのは当然である。この場合、コーチは AI Murray と相談をして選手の新しい適切なスケジュールを作ることになる。

マーチン選手は Murray や State が作った英国トレーニング方式の所産である。彼はソ連が言うところのスペシャル・トレーニングを取り入れて、AI の教え子のコーチに指導を受けている。勿論、AI Murray が時々個人教授をすることもある。マーチンは数年前から、State などが実際に彼を研究してみて、弱点を沢山見つけ、これを強くせよと申し渡し、種々なトレーニングを行わせて完成した選手である。

現在、Murray はナショナル・コーチをハーフ・タイムでやっており、金はその都度受け取っている。イギリスのスポーツ省に金がなくなったのでこうしなければならなくなったのだ。前は、スポーツ省と協会から謝金を出していたそうである。

イギリスのウェイトリフティング競技の登録選手は約 5,000 人。

イギリスで広い意味での Weight training をやっている者の数は約 20,000 人。

また、Circuit Training は 15～18 歳のイギリスの School や College で行われており、スポーツマンの間では持久力を養成する目的で水



オスカー・ステートの自宅前で。おやつに出された奥さん手作りのお菓子の味がいつまでも忘れられない

泳、ラグビー、フットボールなどの選手に採用されている。

「イギリスは他のスポーツにウェイト・トレーニングを採用する方式を作った最初の国だ。しかし、1936年にすでに日本の水泳選手がコンクリート製のバーベルを用いているのを見たことがあるから、これが初めてではないかと思う」

この他、先日フランス製のゴム・タイヤ付バーベルを見たことを質問したところ、

「オリンピックでは7日間という短期間だから、従来の鉄ばかりのもので良い。しかし、リングを傷めないためならば、タイヤ式を練習場に用いても良いだろう」とのこと。

尚、「東京オリンピックのW.L.の進捗状態を観るために、来年の4月10日頃1週間の予定で視察に行くが、この時、国際試合、もしできなければ、小さい国内の試合を見せて欲しい。その様子を観

1日

2日

3日

4日

5日

6日

7日

8日

9日

10日

11日

12日

13日

14日

15日

16日

17日

18日

19日

20日

21日

22日

23日

24日

25日

26日

27日

28日

29日

30日



イタリア

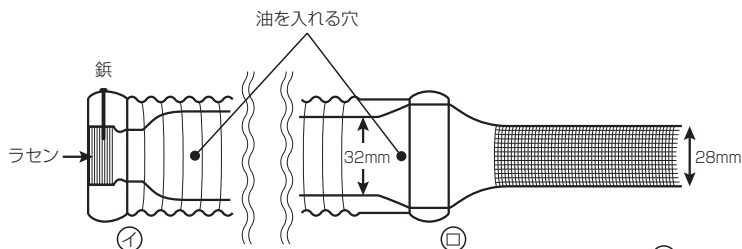
7月5日

Scuola UFF,P.S. V.G. Reni 23, Roma の Pignatti コーチ訪問

午前9時30分、Scuola UFF,P.S. V.G. Reni 23, Roma に Pignatti コーチの元を訪ねた。ここは警察学校で、彼がスポーツ担当の役員というわけだ。快く迎えてくれた Pignatti は午後2時過ぎまで昼食をまでもてなしてくれた。全く今日も学ぶことが多かったが、その始終を記すと次の通り。この学校では 30m × 15m の室内練習場があり、その中のほぼ 5 分の 2 を重量挙げの練習場が占有し、その他をレスリングとフェンシングが共有し、その 30m × 15m の他にサウナ風呂、シャワー室、マッサージ室、更衣室などが広々と設備されている。中には、肋木、ロープ・クライミング用ロープ、吊り輪、バーベル、ダンベル、ケトルベル、その他が備わっていて実に綺麗なジムだ。リングは基礎をコンクリートで固め、その上に硬質ゴムを敷きつめ、日本式のリング一面と、もう一つサブ・リングの小さいのを備えている。また、リングの両側には靴の底ぬぐいに用いるあの敷物を敷いているのはフランスで観た競技会と同様だ。練習用のバーにはプレートの大盤の周囲に硬質ゴムを巻いており、すべてのリングでバーベルが落ちる箇所には同じくゴム板がある。バーはスウェーデン製とソ連製である。

彼の好意でソ連製のバーベルを分解したが、それによると次のようである。

シャフトの被せに大きな切れ込みがついていて、次図のイ、ロの被せ全体が回転するようになっており、被せを取った時の1本の



芯棒は、長いバーを旋盤で薄く細く削ったりして使いやすいものに仕上げている。

カラーはばね式になっていて B を回転させると自由にカラーの長さ調節ができ、㊥の部分を押すと㊦の部分もち上がってカラーがバーにくい込むようになっている。㊦の部分は下が鉤状になっているので、被せのきざみにそれが引っ掛かって動かぬようになっている。

イタリアでは Pignatti が National Coach としては一人だけ。その他のコーチは年とっているもので近い内に Pisa で 25 名くらいの若いコーチを集めてコーチの指導会を開くそうだ。

彼の案では、14 ～ 16 歳の者には、準備トレーニングとして、軽いダンベルによるトレーニングをやらせることにしている。最初の 1 ヶ月はこのトレーニングに従い、次の月はこのトレーニングのスケジュールを多少変化させる。

準備期のトレーニングはこれで終わるが、その次に来るトレーニング法は 1 週 3 回制の場合、次頁の表の通り。

これらのトレーニングでは Warm-up として走、跳などに 15 分間あまりを費やす。トレーニング終了後は Cool-down として 5 分間走、跳、バレーボールなどをして Relax する。

1 日

2 日

3 日

4 日

5 日

6 日

7 日

8 日

9 日

10 日

11 日

12 日

13 日

14 日

15 日

16 日

17 日

18 日

19 日

20 日

21 日

22 日

23 日

24 日

25 日

26 日

27 日

28 日

29 日

30 日

31 日

表 準備期のトレーニング

	月曜日	水曜日	金曜日
1	Press (Wide Grip)	Jerk Press	Press (軽量でテクニック)
2	Flip Snatch	Flip Snatch	High Clean
3	Snatch Pull-up	High Clean	Clean grip Pull-up
4	Seated Front Press	Leg Lunge	Regular Squat
5	Front Squat	Incline (30 ~ 40 度の傾斜) Press	Seated Back Press

もし 1 週 5 回制の場合なら

	月・水・金曜日	火・土曜日
1	ジャンプ、ランニングで Warm-up	Press のテクニックを軽量で
2	Jerk Press	Snatch (膝から Flip)
3	Bend Over (少し膝を曲げる)	Regular Squat
4	Front Squat	
5	Seated Press	

これらを先と同じやり方で行う。

ところで、これらをどの程度行うかという問題だが、それについては、初心者の場合

1 3 Cleans & 3 Presses

60% 70%

2 1 Clean & Presses

70%	80%	90%	80%
5	3+3+3	1	3+2

*%はベスト記録 (1RM) に対して。

1 3 Cleans & 3 Presses

60%	70%	80%	90%
3	3	3	2

2 1 Clean & Presses

80%	90%
4+4+3	1+1+1

経験者の場合

1 1 Clean & Presses

70%	75%	80%	85%	90%	95%	90%	80%
5	4	3	2	2	1+1	2	3

あるいは

1 1 Clean & Presses

70%	80%	90%	95%
5	3	2	1+1+1+1+1+1+1+1

また、試合前 20 ～ 30 日の場合ならば

1 1 Clean & Presses

75%	85%	95 ～ 100%	85%	90%	80%
3+2	2	1+1+1	2	2	2+2

イタリアの競技人口は 800 名だそうで、一線級の選手があまりトレーニングをしないために先日行われた試合ではヘヴィー級の選手が 410kg しか挙げられなかった。バンタム級の選手は練習中 Clean で 140kg を挙げるが、ジャークできないそうだ。

彼は今年の世界選手権に選手を 3 名送る予定で、今暑いのでトレーニングはあまりできないが、7 月 20 日から 8 月 10 日までこ



イタリア

7月6日

Pignatti の所でトレーニング見学

午後9時半、Pignatti の所に行って、マニロニなどのトレーニングを見学する。

話によると、マニロニは午前中トレーニングが出来、午後は電話係で非常に楽な仕事らしい。この学校ではスポーツマンは全部そうらしい。グランデはポリスマンではないがここで働いているとか。話の様子では掃除などをする係らしい。マニロニは重量を用いたトレーニングは殆んどやっていないが、今朝もランニングなどでウォーム・アップをしてから、3種目に必要な主働筋を鍛える Basic Practices (Bend Over, Push Jerk, Seated Press, Straps 利用の Pull-up) を正しいフォームで行っている。平行棒を利用し、人間を平行棒の上に乘せて Isometrics や Isotonics の方法で Press を行っていた。

イタリアの National Coach は講習会とか世界選手権のような時にのみ金が出て、後はそのような金はない。

試合に備えては、Contest の前に2日休み、最初の1日は Free Hand でフォームや体操等を行い、次の日は完全休養。それから Contest に臨む。

Pignatti は、自分をボディビル・ジムに連れて行ってくれた。狭いながらも、サウナ、柔道、ボクシング、ボディビルなどに分かれた室内で皆トレーニングをしていたが人数は少ない。イタリアでは未だ流行っていないらしい。1人、ジュニア・ミスター・イタリア

になった Giovanetti Franco がいたので、彼の写真を撮った。

昼食をまた Pignatti が奢ってくれる。車でホテルに帰ったら、大きいスーツケースのタスキがはずされており、肩にかけるカバンの方は、中身が机の上に投げ出されているので調べてみると、ソニーのラジオが盗まれていた。その他にも、日本製のライターもやられている。早速、フロントに電話してマネージャーに来て貰ったが、誰が犯人やら解かるはずもない。カメラ類は運良く Pignatti の写真を撮るために持ち歩いていたので難を避けられた。また、大きいカバンは鍵を掛けていたから、開くことができず難を逃れた。それでも被害は3日分の宿泊費に相当する。気持ちが悪いのでマネージャーに明朝までの清算を頼んだところ、18,500 リラとか。しかし、彼はこの盗難のことがあるので宿泊費は棒引きにするとのこと。最初は 10,000 リラにしようと言っていたが、もう1人の人の良さそうな係員が口八で良いからと言って、結局、口八。気の毒なので未使用の浴衣を2枚持っていたのをプレゼントした。これで、一応片付いたのだが、それでも、自分の方が損害は大きいわけだ。ホテルともあろうものが、いくら掃除をしたからと言って、人もいないのにドアに鍵を差し込んだまま放りばなしにしておくのは明らかに大きなミス。幸い、ローマに着いて以来、マネージャーと懇意にしていたからこそ良かったものの、そうでなかったらとんだ事になるところだった。まあ、ラジオと浴衣2着で3泊したと思えば良い。

ところで、Pignatti がマニロニイなどに用いているスケジュールは次のようなものである。

7月

1日

2日

3日

4日

5日

6日

7日

8日

9日

10日

11日

12日

13日

14日

15日

16日

17日

18日

19日

20日

21日

22日

23日

24日

25日

26日

27日

28日

29日

30日

31日

●試合前のスケジュール、1週4回制（月・水・金・土）

第1スケジュール（月・金）

1 Press

60%	70%	80%	90%	95%	85%
3+3	3	2	2	1+1	2

2 Clean & Jerk

70%	90%	95%	90%	90%
2+2	2+2+2	1+1	1+1	2

3 Flip Snatch

60%	70%	80%	85%
3	3	3	2

4 Front Squat

4	4	3	3	3

5 Incline Bench Press

5	5	5	3	3

第2スケジュール（水）

1 Press

65%	80%	90%	95%	100%	90%
3+3	3	2	2	1+1+1	3

2 Snatch

60%	75%	85%	90%	80%	85%
3+3	3+3	2	1+1+1	2	2

3 Jerk from Stands

80%	90%	95%	100%
3	2	2	2

4 Snatch High Pull

90%	100%	110%
3	3	3

5 Clean High Pull

100%	110%	120%
2	2	2

6 Regular Squat

5	5	3	3	3	2
---	---	---	---	---	---

7 Wide Grip Military Press

4	4	3	3
---	---	---	---

第3スケジュール (土)

1 Jerk Press

3	3	2	2	
---	---	---	---	-------

2 Flip Snatch

3	3	3	2	2	
---	---	---	---	---	-------

3 High Clean (Dead hung)

2	2	2	2		8 ~ 10Sets
---	---	---	---	-------	------------