



週末のボクシングトレーニングを続ける大島さん



フジコン社長 大島 右京氏

## 元世界王者とボクシング

重なり、メンタルを鍛える何かを探していた。知人の経営者がやっているこのトレーニングを見て、これだと思った。

トレーニングは厳しい。シャドーボクシングで体を慣らした後、瞬発力や判断力、記憶力を養うメニューを次々とこなす。決められた攻撃パターンを番号で設定し、瞬時に動くナンバーステム。「1、3、2、5」とトレーナーが発するとジャブ、フック、ストレート、アッパーと番号に応じた型を繰り返す。けが防止のため打ち合いの試合形式は行わないが、一通りの練習メニュー後、元世界チャンピオンとのスパarringで3分2ラウンドを戦う。現役を退いているとはいえず、勝てる相手ではない。トレーナーからは「世界チャンピオンと戦うのではなく、弱い自分と戦うのだ」とアドバイスされた。乗り越えるべき相手は自分自身だと気持ちを持ち替えた。

トレーニングは仕事に生かされている。制御機器の端子盤を製造販売しているが、心が重くなるような顧客のクレームがあっても以前のように及び腰にならなくなった。向き合い方が変わった。よし、やってやるぞと。

このボクシングトレーニングも8月で100回目を迎えた。休日の朝に終わらせ、残りの時間は家族サービスに充てる。家庭との両立。家族あつてこそボクシングだ。

(東京都大田区久が原3の32の4)

週末、東京・下北沢の金子ボクシングジムに通う。西島洋介氏ら総合格闘技やボクシングで世界的に活躍した元世界チャンピオンらが直接指導に当たる経営者向けのボクシングトレーニング「闘争心プログラム」を3年間続けている。

◇ ジムに入った瞬間、空気が変わる。ストレッチ

で体をほぐした後、両手にバンテージを巻き、トレーナーにグローブをはめてもらう。闘争心が徐々に高まる。ヘッドギアを着け、さらにもう一段戦うための感覚が研ぎ澄まされてくる。

学生時代、極真空手や骨法といった格闘技は経験したがボクシングとは無縁だった。40歳の時、経営を引き継ぐ時期とも