

## 「新刺激」を加える



会員 杉本 徹平

- 1 「筋肥大が頭打ちになったときは、新しい刺激を加えてやると成長が続くよ」

私が大学時代に所属していたウェイトトレーニングサークルで、プラトー状態に悩んでいた私に対して先輩がそうアドバイスをくれた。

私は、大学以来現在に至るまで10年以上にわたりウェイトトレーニングを趣味として行っている。筋組織を一旦破壊して超回復によって従前よりも筋を肥大させる。ウェイトトレーニングによる体作り（広義の「ボディビルディング」）はその繰り返しだ。筋繊維を破壊するほどの負荷に耐えようとして超回復は起こる。そのため、超回復後は前回よりもさらに高い負荷をかける必要があるが、超回復によって筋力が向上しているので前回よりも重いウェイトを使ってトレーニングをすることが可能になっている。こうして、負荷をかける→超回復→より高い負荷をかける→超回復…というサイクルができ、目に見えて筋量・筋力が向上していく。

しかし、そのサイクルもずっと続くわけではなく、やがて筋組織が同種の刺激に馴化し、頭打ちになる瞬間がやってくる。そのようなときに「新刺激」を加えてやるのだ。すなわち、同一の筋群に対してこれまでとは異なるエクササイズを導入する、自身が扱える限界に近いウェイトでセットを組んでみる、トレーニングの頻度やセット数をとにかく増やしてみる、といった処方を試みる。それがプラトーを打破するきっかけになるのである。

- 2 冒頭からディープな趣味の話が披瀝してしまったが、私は全国農業協同組合連合会（JA全農）というJA

グループの一組織でインハウスローヤーをしている。全農はJAグループの中の経済部門を取り扱っている組織で、全国各地の単位農協を通じて、農家が生産した農畜産物を消費者にお届けしたり、農家が農業を営むにあたって必要となる肥料や農薬や農機等をメーカーに作ってもらい、それを農家に供給するといった事業を行っている。言うなれば「農業商社」といった組織である。

主な業務は、契約書（売買や業務委託が多い）のチェック、各部署からの法務相談への回答である。時折、新規事業の相談や研修講師依頼などが舞い込んでくる。訴訟はやらないので、エキサイティングさには欠けるかもしれないが、修習中に企業法務にほとんど接しなかった私にとっては「新刺激」に富んだ一年であった。大きな事業の立ち上がりから案件に接し、それが形になり、世に出ていくのを見届けられるのはインハウスローヤーの醍醐味だろうと思う。

- 3 ご存知のとおり、昨今、農協改革が進んでいる。農協法が改正されれば全農も株式会社化が可能となり、今後会社化が現実のものとなるかもしれない。これらの政策の是非については脇に置くとしても、この一年JAグループの内側にいて、改革すべき点があることは確かだろうと感じている。プラトーどころかスランプに陥っていると見る向きもあるかも知れない。

私は、正規の職員としては一期目のインハウスローヤーであるが、私自身がパイオニアとして農協組織にとっての「新刺激」となり、全農、ひいては日本の農業が、プラトーないしスランプを打破してもっと高みへと向かう一助となれば望外のことである。