

牛を使ってパワーアップ ユニークなミロンの鍛練法

どんなスポーツでも上達するために欠かせないのが、筋力アップのトレーニングである。

現代は油圧や電磁石などを利用した、さまざまな筋力トレーニング用のマシンが出現して、手軽で計画的に筋力アップが図れるようになってきている。

その登場までは、バーベルやダンベルなどが主役であった。

もともと昔となると、おそらく大石や砂を詰めた袋などが利用されていたと思われる。

そんななかで、ユニークな筋力づくりと伝説を持つ力持ちがいる。

なんと牛を使ってトレーニングに励んだというのである。

その人の名はクロトナのミロン（メロス）である。

クロトナは長靴形のイタリア半島の南部、いわば土踏まずにあたる地方の町で、ピタゴラス学派と運動競技の本拠地として知られていた。

ミロンは、紀元前五四〇〜五二〇年ごろ、古代オリンピックでレスリングのチャンピオンとして君臨した名選手である。

彼は筋力を強化するために、子牛が成牛に成長するまで、毎日これを肩にかついで歩くトレーニングをしていたという。



試合に臨んだミロンは、四歳の牛を肩にかついで競技場の端から端まで一スタディオ（約百八十メートル）の距離を歩いてデモンストレーションを行った。
四歳の牛といえば、重さは四百キログラムを下らない。

対戦相手はそれを見ただけで恐れをなしたに違いない。

このパフォーマンスで心理的に圧倒的優位に立ったミロンは連戦連勝を重ねた。

子牛の体重が増えるにしたがって、持ち上げる側の体がそれに適応していき、筋力が高まることになる。

これは現代ウエイトトレーニングの原則、軽い物から重い物へ次第に負荷をかけて、筋力を強化していくという「漸進的過負荷の原則」にかなう、合理的な訓練であったわけである。