



「KODAMA ット」を作ろうと思ったきっかけは、単純に、もっと強くなりたい、という思いでした。既存のベンチプレスではできないことをしたい、限界を超えるための新しい武器が欲しい。そこから開発は始まりました。

最も重視したのは、マットの厚さと幅です。厚すぎればインクライン要素が強まりすぎて、競技ベンチプレスには直結しにくい。一方で薄すぎれば効果がなくなってしまう。その中間の、絶妙な厚みを探し続けました。実際に僕自身、昔は薄いマットを敷いてベンチをしていたんです。その経験から「これぐらいがいい」と考えていた厚みより、少しだけ薄く仕上げたのが「KODAMA ット」でした。

強くなるために生まれたベンチプレス練習用ギア

KODAMA ット

開発者
児玉大紀が語る

「記録が停滞した人でも、そこから20kgは伸ばせる革新的ギアです」

世界的ベンチプレスレジェンド・児玉大紀さんが、自らの競技経験と探求心から生み出した「KODAMA ット」。20名近い世界チャンピオンを輩出してきた名門・K'sジムでは、この新たなトレーニングギアを導入した選手たちが軒並み記録を更新している。その立役者とも言える「KODAMA ット」には、どのような狙いと工夫が込められているのか——児玉さん本人に誕生秘話を聞いた。

結果的に、これが最もしっくりくる厚さとなりました。

幅についてもこだわりがあります。狭すぎれば肩をしっかり落とせない。広すぎれば逆に肩の自由がなくなり、バランスが崩れる。肩の可動域ギリギリ内で収まる幅が理想であり、そのラインを追求しました。タオルを敷いて調整する選手もありますが、結局はただ高さを足しているだけになり、バランスや感覚が変わってしまう。それでは意味がないんです。だからこそ、「厚さ」と「幅」の両面から徹底的に調整を重ねました。

さらに、素材は「滑らない」ことを選びました。僕自身は滑る滑らないを気にしないタイプですが、選手仲間の意見を聞いて改良を加えています。結果的に、誰が使っても安定して力を発揮できる仕様になったと思います。

「KODAMA ット」の最大の魅力は、純粹に強くなれることです。肩がフリーになることで、腕をまっすぐ垂直に落とさなければシャフトが暴れてしまう。つまり、自分のフォームのクセや歪みが浮き彫りになるんです。

面白いのは、初心者よりも上級者の方が傾きやすいという点です。長年の経験で肩甲骨を上手く使える選手ほど、従来のフォームが「KODAMA ット」によって崩され、右や左、あるいは腹側にバーが流

れることがある。逆に、運動経験の浅い初心者は変な癖がついていないので、すんなり使いこなせることも少なくありません。

また、人によっては2次元ではなく3次元的に歪んでいるケースもあります。右肩が下がるだけでなく、バーの片方が頭側に流れ、もう片方が腰側に流れるといった複雑な歪みです。驚いたのは、「KODAMA ット」を使うことでそうした歪みが自然に修正されていくことでした。僕自身、制作段階では予想していなかった効果です。停滞している選手こそ試してみ

てほしい。なぜ記録が伸び悩んでいたのか、その原因が一気に見えるようになるはずです。人間の力というのは、バランスを取るために使えば大きくロスしてしまう。しかし、フォームが正されれば、その力がすべて出力に回る。だからこそ、20kg近い伸びが現実になるんです。

僕自身、骨折という最悪のコンディションで臨んだアジア大会で「KODAMA ット」の効果を体感しました。足を痛めて本来のブリッジが組めない中、マットを使った練習を重ねたことで、23kgという世界記録を樹立できた。これは偶然ではなく、明確に「KODAMA ット」のおかげです。

僕だけではありません。ジムの仲間たちも軒並み記録を更新して

います。230kgで停滞していた選手が260kgを超え、女子選手でもブリッジを組まずに記録を大きく伸ばす例が出ています。経験1年程度の初心者でも、100kg前後で止まっていたところから150〜160kgに到達するケースが出てきました。これは一人二人の話ではなく、多くの選手が実感していることです。

ベンチプレスを続けていれば、誰もが必ず壁にぶつかる。その停滞期を突破する大きなヒントを「KODAMA ット」は与えてくれると確信しています。「KODAMA ット」を使えば、20kgは必ず伸ばせると僕は思っています。僕自身も使い始めてすぐに10kg以上アップしましたし、半年以内に大きな変化を感じました。テクニクを磨くのも大切ですが、根本的な「自力」をつけるこそが競技者に必要な要素です。そのための最適なツールが「KODAMA ット」だと自信を持って言えます。僕が強くなるために生まれたこのマットを、ぜひ多くの人に試してほしい。そして自分自身の限界を超える力を体感してほしいと思います。

発売元のBODYMAKERさんとも、ガッツリタッグを組み、妥協をゆるさない僕の考え方を理解し協力していただき、発売にいたしました。