



# ANDREW JACKSON

## PHYSICAL PREPARATION COACH

### BIOGRAPHY

**Andrew Jackson** is the physical preparation coach for Team Haleo MMA and has been involved in the business of training for over 20 years.

During this period, he has worked with professional and amateur athletes from a multiple of sports including MMA, rugby, rugby league, basketball, baseball, cricket, surfing, skiing, track and field, mens and women's physique, body building, strong man, down hill mountain bike riding and multi-endurance sports.

He had been the head strength and conditioning coach for teams playing in the New Zealand rugby league competition, British super-league competition and the Japan rugby top league competition.

Andrew has also consulted for the British loins rugby league team, Leicester tigers rugby team, Kanto Gaukin university rugby team and the London towers basketball team. He has also lectured for the New Zealand rugby league elite coaching certification and SAQ international.

## TESTIMONIALS



"I have trained under many top S&C coaches. I consider AJ to be one of the best. AJ has exceptional knowledge and experience, and has a great understanding of working with individuals. Apart from his gym programs its his work with weights on the field which is most impressive....."

Steve Larkham  
Canberra Brumbies, Ricoh, Australian Wallabies



"Andrew Jackson has a fantastic grasp of what it takes to train the elite athlete in strength and power, he also has the rare ability of being able to apply these principles to everyone he trains..."

Ashley Jones  
Head Strength and Conditioning Coach  
Crusaders Super 14, NZ All Blacks, Australian Wallabies, Scotland rugby team



"As a professional fighter I have been training for 8 years. However this year training with Andrew my performance in all aspects has improved. I am also mentally stronger than ever before.....I highly recommend Andrew as I regard him as the best trainer I have ever had."

Misaki Kazuo  
Professional MMA Fighter  
Pride Middle Weight Champion



"His knowledge of resistance training for the prevention of pain, rehabilitation and strength training for athletic and human performance places him among the worlds elite trainers of today..."

Dr Eric Serrano M.D  
Leading Expert in Sports Nutrition  
Nutritional advisor to elite amateur, professional and Olympic Athletes

## TESTIMONIALS



"In my 12 years as a professional rugby player I can honestly say that I have never been in better physical condition. Due to AJ's knowledge and attitude towards achieving positive results, I am definitely a more competitive and confident footballer. Ready for combat."

Joel Wilson  
Professional Rugby Player  
Canberra Brumbies, Ricoh, Australia A



"I am a professional rugby player now in my 11th season and currently playing for Ricoh Rugby Football Club in Japan. I played for the Stormers, Loins and SA'A in South Africa before moving to Japan. Andrew is certainly one of the best strength and conditioning coaches I have ever worked with. His expertise and individual attention makes him different from the rest. It has been a privilege to work with him."

Pietie Ferreira  
Professional Rugby Player  
Loins, Stormers, Ricoh, South Africa A



"I am stronger than I have ever been."....Mene,28, believes that the strength work he has been doing for the last six months under the guidance of Andrew Jackson has been the crucial factor in his improvement.....

Chris Mene  
New Zealand record holder in the discuss (2000)  
Ch-Ch Press (Chris went onto break his PB and win the national title)



"I have played in the Super league for a number of years and been lucky enough to work with some of the games finest and most known strength conditioners. I will have to put Andrew Jackson in this bracket after working with him this Super League season....."

Darren Fleary  
Professional Rugby League Player  
Leeds, Huddersfield, Leigh, Great Britain



## SOME PASS AND PRESENT CLIENTS



Kiichi Kunimoto  
Professional MMA



Yoshida Yoshiyuki  
Professional MMA



Priscilla Clarke  
Figure Athlete



Scott Robertson  
Professional Rugby Player



Hiroto Ohhara  
Professional Surfer



Ryoji Aikawa  
Professional Baseball



Jun Nakanishi  
Professional Basketball



Hard Gay  
Comedian and actor



Canterbury Bulls RL Team  
NZ National Champions



Erica McLeod  
NZ Olympic Ski Team



Gomi Takanori  
Professional MMA



Michihiro Omigawa  
Professional MMA



**Dynamite!!**  
PREVIEW 02

# 三崎和雄の覚悟。

「全てを受け入れる気持ちがない  
なければリングには立てない」

8月2日「戦極〜第九陣〜」の中村和裕戦を最後に  
試合から離れた日々を過ごしていた三崎。  
その間に三崎はこれまで所属していたGRABAKAを退団、  
大晦日Dynamite!!で実現したDREAM×戦極の  
対抗戦の記者会見にも出席。新たな戦いに向けて少しずつ歩み始めている。  
一時は引退を考えたという三崎がリングに戻ろうと決意した、その覚悟を語った。

取材・文\_中村拓己 (GBR) 撮影\_北岡一浩、GBR  
text=Takumi Nakamura photo=Kazuhiro Kitaoka, GBR

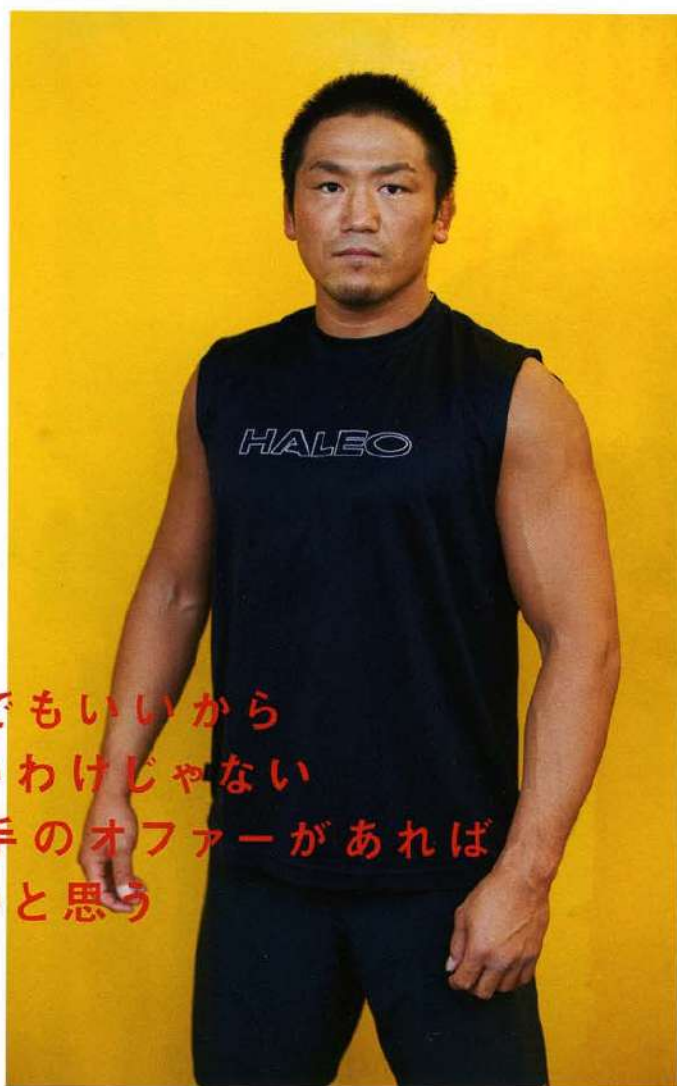


——こうして専門誌の取材を受けるのは久しぶりだそうですね。  
三崎 そうですね。かなり久しぶりです。

——そんな三崎選手に今日は色々とお聞きしたいと思っているのですが、8月の試合が終わってからどう過ごされていたんですか？  
三崎 実は今年1月のジョルジ・サ

は何か理由があるんですか？

三崎 あの頃は休みたいというか、何もやる気が起きない感じだったんです。サンチアゴ戦で燃え尽きたわけではないんですけど、やけに脱力感があって。サンチアゴと戦った後、格闘技に対してモチベーションが全く上がらず、練習をやらないうままに時間が過ぎていました。



#### Misaki Kazuo

みさき・かずお  
1976年4月25日、千葉県出身  
身長178cm、試合体重83kg  
バンタム級ネオブラッドトーナメント  
2001優勝  
PRIDE GP 2006  
ウェルター級トーナメント優勝  
戦績：34戦22勝9敗2分1無効試合  
所属フリー

ンチアゴ戦が終わって、全く格闘技の練習はやっていなかったんです。そんな中で8月の試合を迎えたので、試合が終わってからは少しだけ休んで、また格闘技の練習に向けて、身体的なトレーニングを再開している、という感じなんです。

——サンチアゴ戦が終わって、格闘技の練習をやっていたなかったというの  
三崎 決してそういうわけではなく、サンチアゴ戦というよりも、もしかしたらここ数試合がそうだったのかもしれないです。モチベーションが上がる相手、何が何でもこいつに勝ちたいと思える相手がなかなか見

大晦日は誰でもいいから  
試合をしたいわけじゃない  
戦いたい相手のオファーがあれば  
試合をしたいと思う

つかなくて。もちろん戦いたい相手はいるんですけど、どうしても団体のことや色んな条件を考えると実現が難しい。そこでどうしたらいいのかなと思いつきながら試合をしていました。

——過去に試合が終わって、練習をやる気すら起きないということはあるんですか？  
三崎 なかったですね。

——しかしそれでも8月には中村和裕選手との試合が行われたわけじゃないですか。今振り返ると、あの試合はどのような状況でリングに立っていたんですか？  
三崎 僕にも言いにくいことはたくさんあったんですけど、試合をするのがケジメだと言われるのならば、それを受けざるを得ない。そういう状況で試合をしたと思います。

——状況が状況だけに普段通りの試合をするのは難しかったと思います。あの日はどんな心境でリングに立っていたんですか？  
三崎 正直、サンチアゴ戦が終わってからの時間は、僕にとって空白の時間で、自分が何を考えていたのか。明確には覚えてないんです。精神的に疲れて、行き詰まっていたし、何もせずに過ごす時間が欲しいと思っていました。そういう中で試合があったので、正直、何か強い思いがあったリングに立つたわけでもないんです。だから本当にどんな心境で戦ったのか。そこまでの記憶がないですね。

——そして11月には長らく在籍していたGRABAKAを離れることになりました。

三崎 まず最初に言っておきたいのは、一部で「独立」という言葉が使われていたけれど、そこは否定さ

せてください。僕はあくまでGRABAKAを辞めただけであって「退団」なんです。ニュアンスの問題かもしれないのですが、独立という言葉を使うと、GRABAKAを辞めて自分の新しいジムを作ったり、自分で新しい何かを始めるという意味が含まれると思うんです。でも僕はそれを考えているわけではなく、あくまで僕個人がGRABAKAを離れただけで、今の僕は一人身になってそこからまたトップを目指して練習に励んでいるという状態です。だから独立ではなく退団という言葉を使わせてください。

——GRABAKAから退団しようと思った理由は何だったんですか？  
三崎 それは個人的な問題ですね。GRABAKAは本当に恵まれていた環境だったと思うし、GRABAKAにいたからこそ大切な出会いがあって、今の自分がある。そこに対する感謝の気持ちは変わりません。でも、それでも（GRABAKAに）

い続けられない理由もあるわけですよ。上手く伝えられなくて申し訳ないのですが、そういう個人的な理由があつて退団を決めました。

——GRABAKAを退団されて、今はどこで実戦的な練習をしているんですか？  
三崎 ここ数年はパワーオブドリーム（POD）を主体で練習させてもらっていたので、今もPODで練習しています。僕が練習を始めた頃は選手の数が少なかったんですけど、今は色んなトップ選手が練習に来るようになったので、PODで総合の練習もやらせてもらっています。あとは初心に帰るという意味でも、出稽古をやつていきたいなと思ってます。裸一貫、ゼロからのスタートです。



から、出稽古させてもらいつつ、自分の練習の基盤を作って行きたいなと思います。

——三崎選手は大晦日Dynamite!!とSRCの合同記者会見にも出席されましたが、三崎選手のもとに試合のオファーは届いているんですか？（※取材日は12月8日）

三崎 現状は「準備はしておいてくれ」と言われている状態です。だから僕は自身はいつオファーがあってもいいように調整を続けています。僕はプロモーターサイドがGOを出せば試合をするし、NGを出せば試合をしない。そういうところだと思っています。だから僕が試合をすることに對してGOが出るのか、NGが出るのか。正式なオファーも含めて、今の僕は待ちの状態です。

——もしかしたら三崎選手がこのタイミングで試合をすることに批判的な声がかかるかもしれません。自分がリングに立った時に周りがどんな反応を示すか、考えることはありますか？

三崎 僕はそこまでは考えてないですね。もしそういった周りのことを意識してしまうのであれば試合は出来ないうし、リングには上がらないと思います。僕は全ての準備が整った状態であれば、リングには立てないと考えています。なぜなら僕が最も駄目だと思うのは不安を抱えてリングに立つことだから。「あれはどうなるんだろう？」「もっと練習をしておけば良かった」という気持ちは戦う上で一番の敵です。「やることは全てやった。勝つても負けても自分は全てを受け止められる」くらいの覚悟がなければ、リングには立てないですよ。だから試合当日の僕は全てを自分の中でパスした状態だと

思うし、どこで何が起ころうと試合には関係ないです。

——個人的に大晦日に試合をしたいという気持ちはありますか？

三崎 それは相手あつてのことです。からね。誰でもいいから試合をしたいかと言われたら、それは違う。「この選手だったらどう？」と言われて、その中で戦いたいと思う選手がいるのであれば、試合はしたいと思っています。



す。

——DREAMとSRCの対抗戦という部分では三崎選手と桜庭和志選手の対戦は夢のカードだと思います。三崎選手はPRIDE時代に桜庭選手と面識はあつたんですか？

三崎 もう本当に挨拶をさせてもらうくらいですよ。それ以上に交流があつたわけではないです。

——三崎選手はどういう目で桜庭選

GRABAKAを退団し、横一貫で世界のトップを目指している三崎。フィジカル面ではこの3人でしっかりとチームを組み、技術面ではパワー・オブ・ドリームを拠点に練習を続けている。（※フィジカルトレーニングの詳細はP.16にて）

手のことを見ていましたか？

三崎 僕が総合格闘技を始めた頃からすでに大活躍されていた選手なので、逆に現実味が無いというか「あつ！桜庭だ！」という感じで見ていたかもしれませんね。僕にとってそれだけ手の届かない場所にいる存在でした。

——今でも桜庭選手のことはそういう憧れの存在なのか。それとも対戦



相手になりうる選手の1人として見ているのか。三崎選手の中ではどちらですか？

三崎 どちらということではないんですけど、桜庭さんの強さが何なのかと思うことはあります。誰でもそうなんです、その選手の強さは実際に試合をして対峙してみないと答えが出ないんですよ。だから桜庭さんがなぜここまで活躍することが

出来て、そして今でも強い選手でい続けられるのか。それを試合で感じたいという気持ちはあります。先日のゼルグ・弁慶、ガレシックス戦でも、普通は足関節を取っていると

言っても、あの状態になったら桜庭さんが足を離すんじゃないかなと思いますよね。実際に弁慶に殴られて、かなり微妙な状態だったわけですし。でもあくまで僕が考えですが、桜庭さんは一か八かであの足関節を極め

に行ったわけじゃないと思ってるんです。きつと桜庭さんは殴られていても、自分が極める方が先だという確信があつたから、足関節を極め続けていた。もう極まらないうと思つていたら、弁慶の足は離していただいでしょう。桜庭さんはそういう勝負勘があつて、ただガムシヤに戦うのではなく、試合中でも試合全体をトータル的に見ることが出来る選手なんだなと思います。それも全ては実際に桜庭さんと向かい合つてみないと分からないことなんですけれど。

——三崎選手は野性的な強さ、本能的な強さのことを口にする人が多いですが、桜庭選手にもそれを感じますか？

三崎 はい。桜庭さんは野性的な強さがあると思いますよ。いくら筋肉があつて力が強い動物でも頭が良くないと生き残ることは出来ないじゃないですか。桜庭さんはすごく頭の良い選手だと感じます。

——ま、桜庭選手はあれだけ実績とキャリアがあつても、未だに負けるリスクを恐れない若くて実力のある選手とも戦つていないですか？

三崎 それは本当にカッコいいと思います。僕は対戦相手を選んで試合をするよりも、強い相手と戦う方がカッコいいと思つし、桜庭さんの格

闘家の姿勢は素晴らしいの一言しかありません。戦いたいかどうかは関係なく、そういう部分で桜庭さんのことは尊敬しています。

——まだ大晦日の試合も正式には決定していないのですが、戦う場所や戦いたい相手も含めて、来年のことは何か考えていますか？

三崎 正直、サンチアゴと試合をする前は「こいつと戦つてみたい」と思う選手はいなかったです。でもサンチアゴに負けた時に、その悔しさからか、もう一度、サンチアゴとやりたいと思つようになりました。だから来年はサンチアゴにリベンジしたいという気持ちがあります。やつぱり自分が負けた相手にはリベンジしたいし、そういう意味ではパウロ・フィリオとも戦いたいですよね。あとはダン・ヘンダーソン。彼とは1勝1敗なんで決着をつけないなと思います。ただダン・ヘンはめちゃくちゃ強いんですよ。どんな選手が相手でも試合は怖いもので、僕は試合が決まると逃げ出したくなる。でもダン・ヘンはずれが段違いで、別格の怖さなんです。僕も今まで色んな選手と戦ってきましたけど、ダン・ヘン以上に怖さを感じた選手はいないです。条件面や契約の問題もあるし、僕とダン・ヘンが戦うことは難しいかもしれませんが、もし彼と3度目の決着戦を戦う時が来たら、僕は格闘技人生の全てを賭けて彼と戦います。戦いたい相手のことを考えると、その選手がいる大会に歩み寄るといっても一つの選択肢だと思いますが、一番は自分が求められる舞台で試合をすることですね。

——分かりました。三崎選手の格闘家としての新たなスタートに期待しています。



KAKUTOGI

# GOING

[ゴング 格闘技]

5

SHOOTEN

ベン・アレン・ベン・アレン  
カー・ロス・コン・グレイ  
マーク・ハント  
日沖 晃、玉城 雅典、草田 力

真木 真也  
牛久保 龍一、メレンデス  
三浦 祐輔  
川尻 達也

月曜日のファンが目撃！  
UFC日本大会を徹底リポート

## UFCが最高峰。

ウエルカム・ヘンリー  
とムエタイのコラボ  
がアジアを魅了  
ムエタイ500年へ  
むかえる 柳野 真弥



事故からの復讐  
UFC初勝利へ導いた福田の  
フィジカルトレーニング with AJ

今はこうしたトレーニングで  
自分を磨いているのが面白い

「UFC初勝利」を達成した福田は、  
「フィジカルトレーニング」で  
自分を磨いているのが面白い

UFC