



Hideo Nozawa

追悼 **野沢秀雄**

野沢秀雄 経歴

◆ 昭和 15 年（1940 年）6 月 1 日

京都市右京区鳴滝本町に生まれる。(辰年)
御室小学校、双ヶ丘中学校、京都府立嵯峨野高校、
京都大学農学部農芸化学科(生物化学)で学ぶ。

中学生時代から筋トレを開始する。

アメリカのスポーツ雑誌に広告宣伝されていた
プロテインパウダーを日本で生産したい、という夢をいだく。

◆ 昭和35年（1960年）

京都大学農学部農芸化学科(生物化学)入学。
毎日、化学実習を繰り返す日々を過ごす。
この頃、アメリカなどでダイエットに有効といわれる
人工甘味料サッカリンの合成に成功し、感動する。



◆ 昭和39年（1964年）4月

明治製菓入社(株式会社 明治)。
チョコレートを生産する高槻工場で4年、川崎の食料技術研究所で4年、
京橋本社の健康産業部で4年あまり勤務。サプリメントを想定した事業を
提案し、社長賞受賞。
念願が叶いプロテインパウダーを日本で最初に開発生産した。

◆ 昭和42年（1967年）5月28日

芳子さまとご結婚



◆ 昭和42年（1967年）

第1回大阪ボディビル選手権大会出場。
周りから大胸筋や肩の逞しい筋肉美を称賛され、
益々、トレーニングにのめり込む。



◆ 昭和48年（1973年）9月

最初の著書「自己トレーニング」青春出版社が累計100万部の
大ベストセラーとなる。(昭和49年度ノンフィクション部門9位)



◆ 昭和51年（1976年）36才

明治製菓を退職。

◆ 昭和51年（1976年）6月 37才

株式会社健康体力研究所を設立。
雑誌「ボディビルディング」広告、連載記事を開始。
スポーツの大学選手権大会の会場などで体力測定、筋力測定を行う。
データをもとに日本初のスポーツ選手向けのプロテインパウダーを開発、
生産に成功する。



◆ 昭和52年（1977年）3月

健康体力ニュース 第1号 発行。

◆ 昭和52年（1977年）6月

渋谷区代々木の事務所に移転。
トップボディビル選手による健康体力研究会を東京・大阪・京都で
開催し満員の大人気イベントとなる。

◆ 昭和53年（1978年）

国産初のスポーツ選手向けプロテインパウダーを開発、販売。
商品名 パワープロテイン プロフェッショナルタイプ、ココアタイプ
の2種類。(1キログラム缶入り)

◆ 昭和55年（1980年）

トレーニングプラザ代々木 開設。
プロテインパウダーが社会に認知され、プロレスラー、空手選手、
力士が訪問し、大盛況となる。



◆ 昭和55年（1980年）4月1日

大阪健康体力研究所 開設。

◆ 昭和57年（1982年）

日本初のトレーニングビデオ制作。
末光健一選手による「成功へのマッスルトレーニング」を販売。
その後、ミスターユニバース須藤孝三選手による
トレーニングビデオも販売。

◆ 昭和59年（1984年）

顧問に就任。直接の経営から離れ、ヘルスインストラクター、
栄養士としてさまざまなメディア出演、著作業をメインとして多忙を
極める。

◆ 平成8年（1996年）

スクワット超健康法（講談社）がベストセラーとなり、
日本中でスクワット健康教室が実施される。
中国でも発刊され、中国全土でもスクワットが一大ブームをおこす。

その後、100回以上に渡り海外旅行を実現。

公益社団法人日本ボディビル・フィットネス連盟指導員認定講師、
広報委員として30年以上にわたり、栄養講習会、アンチドーピング講
習会を無償で実施、さらに連盟へ多額の寄付をし連盟を
支え続けた。

◆ 令和5年（2023年）4月21日

永眠

主な実績・健康貢献

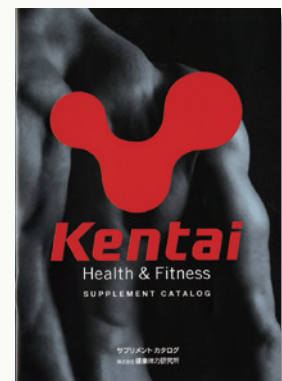
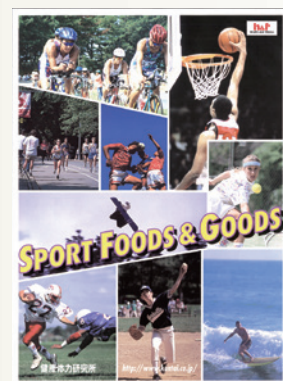
野沢秀雄が生涯おこなってきた主な実績、健康貢献などをご紹介します。



- ・日本で初めて「プロテイン」の開発を成功させた。
- ・日本初 「スポーツサプリメント」(当時はスポーツフード)を開発、販売。
- ・日本初 「プロテイン専門店」を代々木に開設。
- ・トレーニンググッズ、海外トレーニング雑誌の輸入販売。
- ・日本初 スポーツフリーペーパー「健康体力ニュース」を創刊。(現在WEB)
- ・日本初 契約ボディビルダーによるセミナーを東京・大阪・京都にて開催。
- ・日本初トレーニング・ボーシングビデオを制作、販売。
- ・ショップにてビデオ鑑賞会を実施した。デッキが普及していない為、毎日大盛況であった。
- ・日本初トレーニング、栄養指導の通信教育を行う。
- ・プロボディビルダーを利用した広告を「少年ジャンプ」など漫画雑誌に掲載し、全国で大反響であった。
- ・「ヘルスインストラクター制度」をつくり、ジム指導員やコーチに直接プロテインの卸販売を行った。
- ・一流デパートでいち早くプロテインを販売した。
- ・プロテインを普及させる為、契約プロボディビルダーを使い大学生協で実演販売会を行った。
- ・全国の大学運動部を訪問し、トレーニングビデオ鑑賞会を無料で実施。
- ・国内ボディビル選手権大会の協賛会社として長年尽力。
- ・学生ボディビル大会、学生パワーリフティング大会を毎年サポートしてきた。
- ・スクワット健康法を提唱し、スクワットブームとなる。スクワット先生として全国で講演会を行う。
- ・被災地や難民などへ多額の寄付を行っていた。

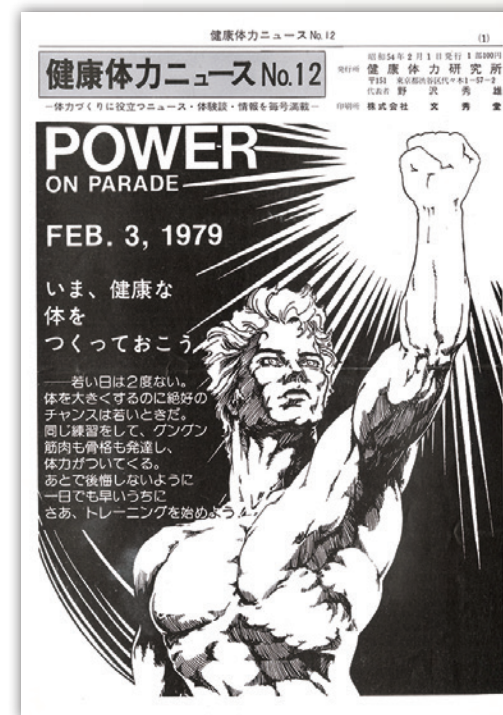


パワープロテイン1000 (プロタイプ)



Kentai ニュースの歴史

1977年3月10日発行「健康体力ニュースNo.1」以来、Kentaiニュースは数々の国内外トレーニング情報を発信してまいりました。Kentai商品をご愛用して頂いてきた皆様のおかげです。これからもWEB版として続いていきます。思い出のバックナンバーの表紙をご紹介します。



発行当時はモノクロでした。



イラストや写真を掲載し、カラー刷りへと変化しました。

SNSの発達していない時代ではボディビル大会の結果、トップ選手のトレーニング記事などはニュースから知ることができました。貴重な情報ツールのひとつでした。



25年前頃に発行されたもの。



15年前頃から現在までに発行されたもの。



連載記事最後の執筆

野沢先生著作物



累計100万部の
大ベストセラー



ウェイトコントロールシリーズ



一週間でやせる本シリーズ

【主な著作物】

- ・「自己トレーニング」青春出版社 1973年9月
- ・「危ない健康常識」いんなあとりつぶ社 1976年3月
- ・「1週間でやせる本」永岡書店 1977年8月
- ・「健康アスレチック」角川文庫 1981年4月
- ・「らくらくシェイプアップ・2週間ノート」永岡書店 1984年9月
- ・「姿勢を直せば健康になる」福昌堂 1994年3月
- ・「疲労回復トレーニング」青春出版社 1995年7月
- ・「しなやかに強くなる自己トレーニング法」青春出版社 1996年12月
- ・「自由自在にカラダを改造する本」成美堂出版 1998年5月
- ・「強くなる腹筋トレーニング」成美堂出版 1998年11月
- ・「内臓を強くするスポーツトレーニング」成美堂出版 1999年5月
- ・「スクワット超健康法」講談社 1999年6月
- ・「パーフェクトボディメイキング」福昌堂 2000年4月
- ・「リアルエイジ（本当の年齢）がわかる本」永岡書店 2000年10月
- ・「90日間ボディ改造計画」二見書房 2001年6月
- ・「簡単筋力トレーニング」家の光協会 2002年2月

- ・「体の中から柔らかくすれば必ずやせて、病気になるない」
KKベストセラーズ 2004年7月
- ・「もう恐れなくていい!大腸ガンで亡くなった父のメッセージ」 文芸社 2003年5月
- ・「すぐできる 病状別トレーニング」 家の光協会 2003年11月
- ・「新スクワット健康法」 講談社 2006年6月
- ・「脳トレ体操」 角川書店 2007年2月
- ・「スクワット3分体操」 主婦と生活社 2007年5月
- ・「朝晩5分 筋トレ超速ダイエット」 海竜社 2008年2月
- ・「らくらく運動でこりと痛みをとる本」 主婦の友社 2010年2月
- ・「カラダを大きくする」 ベースボールマガジン社 2012年11月
- ・「トレーニングの相棒 プロテイン」 ベースボールマガジン社 2014年6月
- ・「内臓から強くする自己トレーニング法」 青春出版社 2015年7月
- ・「カラダをもっと強くする」 日本文芸社 2015年12月
- ・「新型コロナに勝つ レッグレイズ健康法」 ベースボールマガジン社 2021年5月
- ・「私はこう生きのびた ～メモリー・オブ・ミー～」 清水工房
2022年10月10日(寄贈本)



生前最後の自主出版本



海外シリーズ

【海外出版物】

- ・「姿勢矯正健康法」1996年5月（姿勢を直せば健康になる 中国版）
- ・「疲労回復トレーニング」1998年1月（中国版）
- ・「スクワット超健康法」2002年6月（中国版）
- ・「簡単筋力トレーニング」2002年9月（韓国版）
- ・「青春美人 活力健康法」2003年5月（中国版）
- ・「すぐできる症状別筋力トレーニング」2004年12月（中国版）

【映像物】-

- ・「MR.UNIVERSE 末永健一選手による成功への
MUSCLE TRAINING」1982年8月
 - ・「須藤孝三選手のTRAINING
AND POSING」1983年8月
- 



【連載記事】

- ・「ボディビルディング」体育とスポーツ出版社 「体力づくりの食事法」
20年間連載
- ・「ボウリングマガジン」ベースボールマガジン社 「フィジカルQ&A」
25年間連載
- ・「バドミントンマガジン」ベースボールマガジン社
「簡単クッキングで強くなろう」15年間連載
- ・「ソフトテニスマガジン」ベースボールマガジン社
「中学生の今こそチャンス・強いカラダを作る12のカギ」「続12のカギ」
2013年から毎月連載
- ・季刊誌「公明グラフ」公明党 18年間連載
- ・「公明新聞」公明党 「健康トレーニング」「針灸のツボ健康法」など
長年連載
- ・「夕刊フジ」「夕刊ゲンダイ」多くのスポーツ新聞、スポーツグラフィック
Number(文藝春秋)、Tarzan(マガジンハウス)ポパイ(小学館)など
- ・健康雑誌 「壮快」「わかさ」「安心」に長年にわたり多数寄稿