



アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

本物の強さとは何だ!? リングに生き様を投影し、人の心を激しく揺さぶる。 だからプロレスは素晴らしい!

永田 裕志さん(新日本プロレス所属 プロレスラー)

スポットライトと歓声、血と汗にまみれながら、力と技と意地をぶつけ合い観客を魅了するプロレスラー。
人の奥に眠っている熱い気持ちと呼び覚ますような プロレスというスポーツの魅力とは一体なんなのか?
東金市出身のプロレスラー永田裕志さんに語っていただきました。

■プロレスラーはすべてが桁外れ

子どもの頃からプロレスファンだった僕は成東高校でレスリングを始め、日体大で徹底的にもまれ、全日本選手権で優勝した後、新日本プロレスに入門しました。

入門当初は練習についていけず大変でした。プロレスラーはバーベルを上げる力も、巨体で動く速さもスタミナも、すべてが桁違い。基礎体力のものがすごさに驚かされたものです。

合同練習のメニューは、まずはスクワットと腕立て伏せを500回程度(日によっては千回以上)。そして腹筋背筋とブリッジに、縄跳びやゴムひもを使ったトレーニング。そういった基礎トレーニングを1時間強行ったら、次はウェイトトレーニングを約1時間。

その後、リングに上がって体をほぐしてから、受け身の練習やスパarring、技の練習を3時間程度。さらに夜も各自で練習し、中にはキックボクシングなどの道場に出稽古に行く人もいます。

激しいぶつかり合いに耐えうる体をつくるため、選手たちは人には言えないくらい過酷な努力をしています。

■本当の強さを求める闘い

プロレスを選んだのは「自分が一生懸命歩いている人生を、世間に投影できる仕事をしたい」と考えたからです。そして最初は、カッコイイ

■永田裕志 1968年4月24日生 千葉県東金市出身 県立成東高校、日本体育大学卒業。 183cm/108kg 大学時代に全日本選手権優勝などアマチュアレスリングで活躍し、92年に新日本プロレスへ入門。01年「G1 CLIMAX」初優勝。02年、第31代IWGP王者となり、歴代最多防衛10回の大記録を樹立。以来、新日本プロレスを牽引し続けている。

姿をアピールすることばかり考えていました。ところが実際はそうはいかず、めちゃくちゃにぶん殴られた姿も、みっともなく負けた姿も容赦なく投影されてしまう。ファンの期待を裏切り、厳しいバッシングを受けたことも何度もありました。

しかし、リングの上でどんなに醜態をさらし、ぶざまに押さえ込まれても、スリーカウントされるまでにしのぎさえすれば、興奮のつぼ。その日一番の大歓声が沸きあがります。そんな反応を感じながら闘い続けているうちに、人が一番心揺さぶられるのは、どんな底から立ち上がる姿で、それがプロレスの醍醐味なんじゃないだろうか？ どんなにやられてカッコ悪くても、逆境に負けずに立ち上がり、前を向いて歩いていく人間力の強さ。それこそが本当の強さだと思うようになったんです。そついった生き様を、リング上でとことん表現できるのがプロレスの闘いだと思います。



みなさん、おなじみの敬礼ポーズ。

■ぶざまな時こそチャンスなんだ

プロレスラーの中でもカッコ悪いことを嫌がる人は一杯いますよ。でも、僕に言わせればそれは違う。ぶざまな時こそチャンス。醜態をさらした時こそ、その先そいつがどうなるかをみんなが見たがるんですから。

人間誰だってカッコよくありたいけれど、たいがいのはカッコ悪いことだらけで生きている。

でも、失敗したり挫折した時の方が、むしろ多くを学びますよね。だから、カッコ悪い人間は「味」が出てくる。そこには、カッコよさ以上の「熱さ」がある。それが伝わった時、初めて世間から「あいつってカッコイイ」と認めてもらえるようになると思うんです。

どんなにぶざまに倒れても、「それがどうした!？」と立ち上がり、目の前の困難に立ち向かい闘い続ける。それが永田裕志というプロレスラーであり、人生だと言いたいです。

■30〜40代は20代以上に強くなれる

体を張って闘うプロレスラーは、しっかり食べ、しっかり休むことも仕事。とはいえある程度年齢がいつてきたら、若いレスラーと同じことをしてはダメです。食生活に気を配り、休む時と追い込む時を上手く調整しながらトレーニングすることが不可欠。

逆に言うと、自分に合ったコンディショニングさえ行えば20代以上の力を出せるのが30〜

40代だと僕は実感しています。

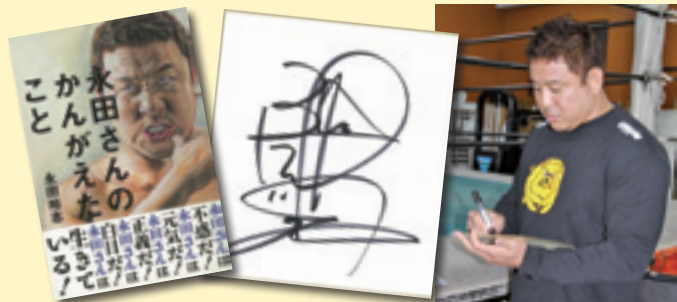
他のスポーツでも30代で「体力の限界」と引退する選手がよくいますが、体のメンテナンスやトレーニング方法さえ気をつければ30代くらいじゃ老けないですよ。

レスラーも現役寿命はかなり延びています。僕の目標は、50歳くらいまでタイトル戦線に加わり続けること。

まだまだ、闘いはこれからです！

読者プレゼント

「永田さんのかんがえたこと」サイン入り本 & サイン色紙



抽選で7名様にプレゼント! (著者本1名様・色紙6名様)

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

取材協力：株式会社ビーワンコーポレーション