



アスリートに聞く！
スポーツとカラダづくり

研ぎ澄ました拳で

伝えたい

ボクシングの深い魅力

プロボクサー **木村悠さん**
きむら ゆう



ゴングが鳴った瞬間、放たれた獣のようにリングに飛び出し、相手を倒すことに全霊をそいで闘うボクサー。全ての贅肉がそぎ落とされた肉体は筋肉だけをまとい、舞うがごとき軽さの脚は華麗なフットワークを刻む。極限まで研ぎ澄まされたボクサーの肉体と動きには、凄みを帯びた美しさがあります。今回は、千葉県出身のプロボクサーである木村悠さんに、ボクシングの魅力と体づくりについてお話を伺いました。

**出会った瞬間からボクシング二筋
ボクシングとの出会いは中学時代**

偶然見たテレビ番組で、ジュニアボクサーたちの真剣さに衝撃を受け、それ以来、実際に自分もやってみたい、と思うようになりました。

近所のスポーツジムに入会すると、ミットやサンドバッグを打つ爽快感がたまらず、たちまちボクシングの虜に。そこで関東チャンピオンだった先輩に本格的にボクシングを教えていただき、高校はボクシングの名門・習志野高校に進学。部活の練習も厳しい中、毎日ロードワークに励み、今思えば、我ながらよくあれだけできたな、と思うくらい練習していました。とにかく強くなりたい一心でした。

高校時代はあと二歩のところまで全国優勝を逃し悔しい思いをしましたが、大学1年の時に全日本選手権で念願の日本一になることができました。

過酷な減量の先にあるもの

ボクシングで体が変わったと一番感じたのは、初めて減量した時です。自分はいかなりの偏食家でしたが、ボクシングを始めたなら、闘うために肉を食べたくなくなり、疲れをとるためにビタミン豊富な果物や野菜が欲しくなり、体が自然に必要な栄養素を求めるので、好き嫌いが全くなくなりました。

減量は選手によって様々ですが、自分は試合



前に約1カ月かけて7キロくらいの減量をしました。最初の3週間は徐々に落としていきますが、一気に絞る試合直前は飢えと乾きでまさに地獄。なぜそこまで減量するのかと言えば、闘争心を高めるためだと思います。減量すると意識が研ぎ澄まされ、気持ちいが戦闘モードに切り替わります。野生の動物も、空腹だからこそ命がけで狩りをしますよね。人間も動物ですから、飢えることで本物の闘争本能が現れるんじゃないでしょうか。

本当に強い選手というのは、相手と対等の立場で勝負に臨むのではなく、獲物を捕らえる捕食者として相手に向かっていくと聞いたことがあります。

リングの上は天国と地獄が一瞬で決まる過酷な世界。だからこそ得られるものも大きいのだと感じています。ボクサーは、厳しいトレーニングと減量を乗り越え自分に打ち勝ち、そこで初めてリングに上がる資格を得られるんです。

強くなるための練習の工夫

ボクシングは殴り合うだけの単純なスポーツに思われがちですが、間合いや駆け引き、パンチを出すタイミングなど繊細な技術が必要とされる奥深いスポーツ。そこで生き残るには、今、自分に何が必要かを見極める力も大切です。

最近のトレーニングで自分が重視しているのは、体幹を鍛えること。動きは体の中心部分から始まりますし、当たり負けしない体をつくるためにも体幹をしっかり鍛えることが肝心です。

自分の場合は、上半身 下半身、体幹に分けて週に2回ずつ、練習後に15分くらいに凝縮して筋トレを行います。短時間でも目的意識を持ってトレーニングを続ければ、体は確実に変わります。

練習前には関節の可動域を広げるストレッチだけを行い、通常のストレッチを行うのは練習後。体が伸び切ってしまうと、ボクシングに要求される瞬発的な動きが悪くなってしまうんです。

本気の闘いから生まれる勇気と感動

大半のボクサーはファイトマネーだけでは食べていけず、他にアルバイトをしています。自分は、理解のある会社で正社員として働кинаがら、プロとしてボクシングを続けています。

サラリーマンとボクサーの二足のわらじ生活は楽ではありませんが、会社で学んだことをボクシングに活かし、ボクシングで学んだことを仕事に活かしながら両立させています。ボクシングで極限状態を経験しているため、減多なことじゃ負けません。

自分にとつてのボクシングは自己啓発に近いものがあり、どこまでも正直に、本気になれるところが最高。試合の時のリアルな闘争心も、自分はこれだけできるんだという自信も、その逆に、自分の弱さへの気づきも、多くの人との大切な出会いも、全てがボクシングが与えてくれたもの。ボクシングが自分を強く成長させてくれました。

人が真剣に頑張っている姿を見ると、パワーをもらえて「自分も頑張ろう」とやる気が出ますよね。

本気の姿から勇気や感動を感じていただければ、自分も全力で頑張っていきます。

読者プレゼント



サイン入りハガキ 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。

7月5日ライトフライ級準決勝戦で勝利し、次回試合は10月15日(土)最強後楽園決定戦に出場!