

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2019/9

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
 今月は『プロレスラーの身体能力』についてお届けします。  
 でっかいカラダでゴツゴツぶつかり合うプロレスは、誰でも一度は目にしたことがあるのでは？  
 あの身体はどのようにして作られているのでしょうか？ またプロになる為の資格は？ 細かく調べてみました。



## プロレスラーって本当に強いのか？

ジャイアント馬場・アントニオ猪木・アブドーラザブッチャー・デストロイヤー・ミルマスカラス・タイガーマスク  
 プロレス界を代表するスーパースター達は、いったいどのような身体をしているのでしょうか？  
 そもそもプロレスって真剣勝負なの？ レスラーってホントに強いのか？  
 今までタブーとされてきた質問にしっかり答えようと思います！  
**プロレスはエンターテインメント**です。つまりレスラーが観客の心を鷲掴みにするような演出をリングで繰り広げる事でショーが成り立つ仕組みになっているのです。  
 この演出は真剣勝負では恐らく出来ないでしょう。だから世界各国どこの団体でも、プロレスと名乗っているものは全て**勝敗が初めから決まっています**。

『な～んだ、八百長かよ』って思ったあなた！ それは大きな間違いです！

何せ筋書きが決まっている中で、受けなくても良い相手の必殺技を生身の身体で受け切らなくてはいけない訳ですから、一步間違えたら死んでしまう事もある大変危険なショーなのです。

だからこそレスラーは人並み外れた強靱な肉体と、強固な精神力を養っていなければリングに立つことが出来ません。

## プロレスラーへの道

プロレスラーを職業として選ぶなら、まずは入社試験(入門テスト)を突破しなくてはなりません。  
 このテストは振るいにかけて落とすためのテストである為、なかなかハードな内容になっています。

### ある団体の入門テスト例

ランニング	5Km
坂道ダッシュ	50m×10本
スクワット	500回
腕立て伏せ	100回
腹筋	300回
ブリッジ	3分×3セット

実はこのメニュー、私が受けた団体のモノです。  
 23人の受講者が次々に脱落する中、残った受講者は私を含めてたったの3名！  
 後で知った事ですが、このテスト内容は日常練習の一部であり、先輩レスラーは毎日これをこなしていたのです。



入門を許可されても、まだレスラーではありません。とりあえず一緒に練習する事を許してもらっただけで、ココからデビューするまでが大変なのです。  
 道場の朝は8:30の掃除から始まります。一通り掃き掃除と拭き掃除が終わると続々と先輩レスラーが集まってきます。  
 若手はこの時間から外で**ランニング**と**坂道ダッシュ**をこなします。俗にいうウォーミングアップです。



日によってメニューは変わりますが、全選手で**スクワット**を300回～500回、多い日は3,000回なんて時もありました。  
 その後直ぐに**腕立て伏せ**や**腹筋**などの基礎トレーニングを延々と行き、約1時間くらいでリング外の練習がようやく終了。  
 この後はリングに上がり、**受け身**の練習とロープにぶつかって戻って来る**ロープワーク**と呼ばれる練習が30分。  
 休憩がてら**ブリッジ**や柔軟(ストレッチ)が入ります。この柔軟が地獄で**股割**と言われる足を開脚するストレッチを100キロ以上もある先輩レスラーに乗っかれ、半ば気絶寸前まで押されるといふもの・・・。  
 最後に1時間くらいかけて**スパーリング**(先輩相手に1対1で戦う実践式トレーニング)をするのですが、首を絞められて気絶したり腹を殴られて吐いたり・・・。どうしたら身を守るのかを自分で見つけられるまでは地獄の日々が続きます。

午前中の練習が4時間。ちゃんこを食べて休憩したら夕方4時～午後の練習が3時間(**ウェイトトレーニング**が中心)これが毎日続きます。

## 作り込まれた身体でショーを演出します



どんな技でも全て受け切る事がプロレスラーの仕事なのです。頭から落とされても喉元にチョップされても、放り投げられても平気な顔して戦わなければいけないのです。そりゃ～記憶が飛んだりもしょっちゅうです。  
 毎日の過酷なトレーニングの積み重ねが、強靱な肉体を作り痛みや怖さに負けない心を作っていくのです。  
 一見野蛮で眉をしかめる方も多いプロレスですが、レスラーはこんな地道なトレーニングを人知れず続けている事は知っておいてください。  
 しかし、こんなにトレーニングを積んでも打ち所や当たり所が悪く、アクシデントで試合中に亡くなってしまったり半身不随になった選手も数えきれません。  
 みんな誇りを持って命を懸けているんですね。