



National Strength and Conditioning Association Japan

## プロフェッショナル

～ S&C 指導者 and/or アスリート～

SINCE 1991...

NSCA会員の中には、現役もしくは元トップアスリートの方も多く所属している。彼らは、どのような軌跡を辿ってS&C指導者を目指したのか。

競技生活のエピソードを交えてご紹介いただいた。

### ■No. 004

## 「挑戦」と「学び」が私のプロレス人生を支えてくれた



ビリーケン・キッド

・プロレスラー

【座右の銘】出会いに感謝

**Q1 プロレスラーになれるまでのいきさつをお話してください。**

**ビリーケン・キッド** 小学生のときにテレビで初代タイガーマスクを見てプロレスラーに憧れ、毎日スクワット100回をするようになりました。その後、初代タイガーマスクさんの引退と共にプロレスラーへの憧れは薄れていきましたが、高校1年生のときに新日本プロレスの獣神ライガー（現：獣神サンダーライガー）さんのデビュー戦を見てプロレス熱が徐々に復活していきました。しかし、身長が低かったため（当時164センチくらい）、当初プロレスラーになりたいという夢はなかったのですが、メキシコ直輸入を売りにしていた『ユニバーサル・プロレスリング』という団体で浅井嘉浩（現：ウルティモ・ドラゴン）選手の試合を見てプロレス熱が完全復活しました。

浅井さんの経歴を調べると、『新日本プロレスの入門テストのメニューをすべてこなすが、身長が入門規定に足りないため不合格に。その後、メキシコに渡りデビュー』と書いてあるのを見て、「メキシコに行けば自分のように身長が低くてもプロレスラーになれるかも」と思い始めました。すると次は『何のつてもなくメキシコに渡り、1からプロレスを習いメキシコでデビューした日本人《ジライヤ》』の記事が新聞やプロレス雑誌に載り、ジライヤさんの身長、体重を見ると当時高校生だった僕とほぼ同じでした。

その後再びユニバーサル・プロレスリングを観に行く機会があり、試合を終えたメキシコ人レスラーが会場の隅に立っていたので並んでみると…自分のほうが身長が少し高いことがわかったのです。もちろん腕や足、胸板の厚

みなどは比較にならないくらい太く分厚いものでしたが、『身長はどうにもならないが腕や足の太さは自分の努力で何とかなる!』とこのときメキシコ行きを決意しました。

何の格闘技経験もなく、スポーツは高校生の際に硬式野球部に所属していた（補欠）自分が、21歳になってプロレスラーになるため、親には語学留学と嘘をついてメキシコに渡り、1年半の修行期間を経て23歳のときにメキシコの田舎町でデビューしました。

**Q2 NSCAに入会されるきっかけについてお話してください。また、入会後どのような場面で役立っていますか？**

**ビリーケン・キッド** 同じプロレスラーのGamma（ガンマ）選手が数年前にパーソナルトレーナーの資格を取ったことから、パーソナルトレーナーと

いう存在を知り、同じくプロレスラーのツバサ選手が理学療法士の専門学校在学中にNSCAジャパンの資格を取ったことから知ることができました。

機関誌で得られる知識はまだ自分の中で十分に理解できていない部分があるので、もっと勉強しなければならないと思います。

今までいかに自分が知識のないままトレーニングをしていたか思い知らされています。

### Q3 現役プロレスラーとして活動されている中でコンディショニングについて意識していることはありますか？

**ビリーケン・キッド** けがをしない身体を作りたいのですが、プロレスラーという職業柄難しいです。多少のけがは仕方ないので、投げ技や打撃に少しでも耐えられる身体を目指しています。「プロレスラーだから痛くないでしょ？」と皆様勘違いされますが、普通に痛いんです…。試合中は分泌されるアドレナリンのおかげで興奮状態になり痛みはそれほど感じませんが、試合後や翌日は試合中より激しい痛みに襲われます。

去年は身体を大きくしようとウェイトトレーニングを重視し、MAX重量にチャレンジしていましたが、途中で肘を痛めてしまった際に徐々に高重量のトレーニングは年齢的に無理があるのでは？と思うようになりました。自分も気がつけば41歳になり、キャリアも18年になります。身体もあちこちダメージの蓄積があり、イメージした動きができなくなったりしていますが、気持ちは切らさないよう日々のトレーニングを大切に、試合で今の自分が100%出せるコンディショニングを作っていきたいと思います。

普段のトレーニングはウェイトト



「身体の強さ」が求められるプロレスにおいて、適切なトレーニングは欠かせません

写真提供：土山賀代

レーニングを中心に行なっています。『ゼウス』という元ボディビルチャンピオンの現役プロレスラーが経営するジムで指導を受け、トレーニングの際は高重量、パンプ、ストレッチング種目を意識してメニューに組み込んでいます。1年半ほど前に右膝を痛めてしまい、今もあまり状態が良くないのでその日の膝の調子をみながらトレーニングをします。例えば、スクワットなら高重量で普通にやるか、軽い重量でゆっくり上げ下げをして追い込むか…といった感じです。

有酸素運動は、前述したように右膝の状態が悪いのでランニングではなく、エアロバイクのインターバルで心拍数を上げるようにしています。

自重を使ったトレーニングはディップス→ワイドグリッププッシュアップ→ケーブルクロス胸のスーパーセットでやります。他は腹筋と時々チンニングをやるぐらいで、今はあまり自重のトレーニングについてはしていません。



ん。

デビュー前からデビュー後5年目くらいまでは、自重でスクワットを500～1,000回やってからバーベルスクワット、腕立て伏せを200～300回やってからベンチプレス、といったように、今考えるとめちゃくちゃなトレーニングをやっていました。何も知識がないので、ゴツイ身体をしたメキシコ人のプロレスの先生に『このメニューをやれ』と言われたら『このトレーニングをやれば先生のように身体が大きくなるんだ』と思い、何の疑いもなくやっていました。

### Q4 ご自身の課題や今後の目標などについてお話しください。

**ビリーケン・キッド** 1日でも長く現役でやるため、身体作りの知識をもっと勉強しなければなりません。身体作りも勉強も日々の積み重ねなので、1日を大切に少しずつ前進していきます。◆