

「日本柔術界の父」が語る！

# 自在に動ける 体づくりの ポイントとは？



「寝技にもち込んで相手を制して倒すのが面白いです」と、中学生の息子さんも柔術に夢中



中井祐樹さん（パラエストラ東京 代表）

1970年生まれ。総合格闘技や柔術の世界大会で数多くの優勝や準優勝などの輝かしい経歴をもつ。現在は現役を引退し、後進の指導にあたる。日本ブラジリアン柔術連盟会長。

練馬に「日本柔術界の父」「世界に誇れる柔術家」と呼ばれる伝説の格闘家、中井祐樹さんが在住しているのをご存じですか？ 日々自らの体と向き合う中井さんに、ブラジリアン柔術の魅力と、健康な体を維持するコツを聞きました。

## 最小限の力で

## 最大の効果

がつしりと引き締まっていますが、決して大きくはない体。中井さんに演武をお願いすると、人間離れた機敏な

動きで、次から次へと技を披露してくれました。やっぱり、体のキレが違います。

出身は北海道ですが、約20年前、自身の道場を開く際に現在の練馬・新江古田に居を構えました。

～ 夏に向けての体づくり ～

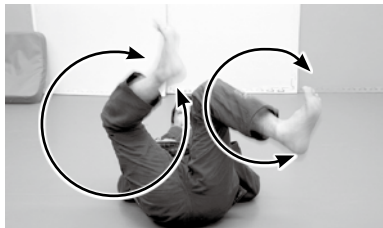
## 「日本柔術界の父」が語る!

「ブラジリアン柔術は、柔道から派生した寝技が中心の格闘技です。相手を投げて一本を取れば終わり、という立ち技中心の柔道と違って、投げた後にも相手が『参った』と言うまで、絞め技や関節技が続きます。最終的に相手を制圧してコントロールすることに重きを置いているので、より実践的で現実的な格闘技だと思います。最小限の力で最大の効果を上げられるのが、一番の大きな特徴ですね」

少し格闘技に詳しい人なら、90年代に総合格闘技の世界で「グレイシー柔術」がその圧倒的な強さで注目されたことを覚えているでしょう。その別名が「ブラジリアン柔術」です。

また、テレビドラマ「SP 警視庁警備部警護課 第四係シリーズ」では、俳優の岡田准一さんらが敵を制圧するアクションシーン

### ブラジリアン柔術の基本練習



円を描くように両足回し。左右がスムーズに動かせるように、内回し・外回しを繰り返します。腹筋にも効果的!



あおむけでヒザを立てた状態から、床を蹴るのと同じようにお尻を引いて、両手で相手を押したスペースに膝をいれる。これを左右で繰り返します

「この一部にブラジリアン柔術が使用されました。しかも、中井さんは劇場版『SP 野望篇』に出演し、岡田さん演じる主人公と戦っているんです!」

### 芸能界で ひそかなブームに?!

近年は、俳優やミュージシャン、モデルなども多く習っていて、ここ10年くらいで急速に愛好家を増やしているとか。ダイエットや健康に効果がある上、その魅力にハマるからだというです。

「徹底したリアリズムで、この関節技からどう逃れるか、相手をどう仕留めるかということを理詰めで考えていくので、体力に優れない小柄な人でも大きな相手を倒すことができます。護身術としても非常に効果的です」

また、理詰めた分、手順を踏んで動くので時間がかかり、じわーっと汗をかきます。見た目よりも運動量が多いので、ブラジリアン柔術を始めるのと痩せる可能性は高いと思いますよ(笑)」

## ～ 夏に向けての体づくり ～



世界にその名を知られた格闘家とは思えないほど優しい笑顔の中井さん

## いつといつ時に 動ける体を

現在、中井さんは選手を引退し、後輩や子どもたちにブラジリアン柔術を教えています。日本各地のみならず、韓国やカナダにも道場があり、直接指導する生徒は約200人。多くの人に接する中井さんだからこそ、体づくりについて言いたいこ

とがあるそうです。

「自分の体のことを日頃からきちんと考えてほしい。自分のイメージ通りに体を動かせる人が、もっと増えてほしい。そして、いざという時に自由自在に動ける体を作ってほしいんです。そのためには格闘技でなくてもいいので、運動をすることが最適だと思います。毎日の健康のためにもね。」

ただ、格闘技の場合は勝ち負けがはつきりするので、自分の体と対話して『何をしたらいいか』『どこが弱いか』という意識をしっかりとやっていく人が多い気がします。僕の判官びいさかもしれません(笑)「しっかりと体を作るコツは、栄養と運動と休息のバランスだと言います。」

「僕自身、食生活に関しては、よくかんで食べる、野菜や青魚やソバを意識して摂る、玄米食にする、といった基本的なことをやっているだけなんです。選手時代は『たんぱ

く質を何グラムで〜』

といった体に負担をかける食事をしていましたけど、今は何が体にいいのかを自分自身で試しています」

## 楽しみながら体作り！

そして、中井さんが何よりも大切だと語るのは、楽しむこと。

「面白かったり、楽しかったりしないと、続かないですからね。スポーツや体づくりは、続けることに意味があるのです」

この日はキッズコース(小学生)の練習が行われており、子どもたちがやっていたのは鬼ごっこ。楽しそうに逃げ回り、鬼のタッチをよけて思い切り走ったり、体をひねったり。

「特に子どもたちは、飽きず楽しく運動させることが必要



道場には天井から垂れ下がった2本の太いロープが。腕だけを使って登ることで、楽しみながら自然と背筋が鍛えられます

です。ちゃんとあいさつをしてけじめをつけた上で、思い切りケンカしたり、泣いたり、笑ったりする場所は、最近少ないですからね。ここで

暴れてほしいと思っています」  
お子さんと一緒に、大人も始めてみてもいいかもしれませんね。

「ブラジリアン柔術は、やってみたら面白かったという人が多いんです。しかも、寝技が中心なので、投げられて骨を折ったというような事故や危険性が少ない。シニアから始めることも可能です」

46才の中井さん自身は今、「老いに負けず、健康なまま、どこまで練習を続けられるか」をテーマにしているそう。頂点を極めた格闘家は、静かに、かつ、たくましく、日々トレーニングと後進の指導に励んでいます。