

日本プロレス界を牽引する存在として、絶大な人気を誇る武藤敬司さん。その鍛え上げられた肉体を見ていると、エイジングなど無縁かと思われませんが、その裏には自己の心身と向き合う努力が積みまわっていました。

ここ数年、健康をテーマにした「武藤塾」という講演を一般の方に向けて行っています。プロレスは柔軟性も瞬発力も持久力も必要とされるので、選手は常にトータルなトレーニングをしているんです。それを皆さんにも活用していただけたら、と。肉体づくりにはトレーニングと休養と栄養の三角関係が成立していることが不可欠です。筋肉は練習をいくらやっても栄養が入ってこなければ育たないし、休息をとらなければ過度な負担がかかって故障につながる。皆さんとプロレスラーとで肉体の構造が違うわけじゃないですから（笑）、そういう基本的な話をしたりしているんです。

ウェルエイジな毎日

「頑張る姿で人を元気にしたい」

プロレスラー 武藤敬司さん



デビューして今年で25年なんですけど、いくらトレーニングをしても新陳代謝は変わってくるし、肉体的には変化はあります。でも、もちろん現役であ

むとう・けいじ

1962年、山梨県生まれ。84年、新日本プロレスに入門。海外遠征のち、闘魂三銃士として活躍。

2002年、全日本プロレスリングに移籍し、同年9月に代表取締役社長に就任。社長兼エースとして日本プロレス界全体を牽引する。多くの栄冠を誇る「プロレスリングマスター」。山梨県の観光大使も務める。

る以上、「若い奴には負けてたまるか」というプライドもありますから、これは絶対に大事という試合の前は、2週間でも3週間でもピタッと酒はやめます。一滴も飲まない。そこまで節制して、いい試合をしてお客さんからバーンと反応が返ってきたときに、本当に快感なんですよね。そのケジメというかメリハリが大切なんです。

俺のファンが支持してくれているのは、俺の頑張りだと思っただけです。あ、こいつが頑張っているんだつたら俺もって、元気にさせてるんじゃないかな。俺自身も、ファンの人たちの反応はもちろん、周りで頑張っている人たちのエネルギーを吸収して、それを自分のエネルギーにしているから頑張れるんですね。「あの後輩頑張ってるなあ」とかね。人はお互いのエネルギーを吸収しあって元気になれる。それはきつと年齢や職業には関係なく、どんな人でも同じだと思いますよ。