

柔整サロン

中国地方・山口県出身

プロレスラー・長州力選手に聞く！！！！

副題

「柔道整復師はもっと評価されていていい！」

聞き手・編集・写真・校正 (社)広島県柔道接骨師会広報部長 宮迫 太一

掟破りインタビュー「長州力」

今回の中国ブロック担当の「柔整サロン」は・・・皆さん大変よくご存じのプロレスラー・長州力選手です。

実際お会いした長州選手の身体のツヤとハリはすばらしいものでした。それは取材当日も、取材の寸前まで道場で懸命にトレーニングされている努力の賜物なのでしょう。その長州選手に今回はトレーニングについて、元気の秘訣、体調管理、けがのケアなどをいろいろとお伺いしてみました。インタビュアーを務めさせていただくのは、広島柔道接骨師会広報部長の熱狂的な長州ファンの宮迫太一です。どうぞ最後までお付き合い下さい。

永遠の革命戦士長州力プロフィール

インタビューを読んでいただく前に長州力選手の年譜を簡単に紹介します。以後、敬称は略させていただきますことをご了承ください。年代も詳しく書きますのでぜひご自身の年齢に照らし合わせて思い出しながら読んでくださると幸いです。

山口県徳山市（現在の周南市）に生まれた長州力は腕白盛りの子供時代を経て柔道に出会い、その後レスリングのおもしろさに目覚め、山口県桜ヶ丘高校に入学後から本格的にレスリングを開始します。その才能はすぐに開花し、専修大学時代の1972年にはミュンヘンオリンピックに出場。翌1973年にアントニオ猪木率いる新日本プロレスへ入門、1974年8月、東京・日大講堂におけるエル・グレコ戦でデビューしました。このデビュー戦で長州さんは初勝利を挙げるわけですが、そのときの決め技が

皆さんが子供時代に友達同士でよく掛け合ったと思われる「サソリ固め」でした。その後、メキシコ遠征中にUWA世界ヘビー級王座を獲得。

1982年に海外から帰国後、終生のライバル藤波辰爾との抗争劇がスタートします。



プロレス専門誌『Gスピリッツ』Vol.2

新日本プロレスへ入門してからおよそ10年の31歳。どちらかという地味な中堅レスラーの1人になっていた長州力が、同世代のスター藤波辰爾へ有名な「かませ犬」発言を行って大ブレイクします。当時はプロレス中継がテレビ朝日で金曜日のゴールデンタイムに中継されていたこともあり、その後、日本中に空前の“革命戦士”長州力ブームを巻き起こし、タイガーマスクとともにプロレス第3次黄金時代を築きました。

プレイバック長州力【名ゼリフ劇場】

「オレはかませ犬じゃない！」

かませ犬とは闘犬において使用される用語で、若い犬や試合前の犬に嘯ませることで、闘志や自信をつけるために存在する犬のこと。かませ犬の多くは老犬で、嘯まれてもじっと動かず、中にはそのまま死んでしまう犬もあることから、主人公を引き立たせるために存在する「引き立て役」という意味で使われます。

メキシコで当時実力 No.1 のエル・カネックを破り、UWA 世界ヘビー級王座を獲得したのち帰国した長州力は、1982 年 10 月 8 日、後楽園ホールにおいて、当時、新日本プロレスのエース候補、つまり主人公だった藤波辰巳に対しエル・カネックを破り、UWA 世界ヘビー級王座を奪取し凱旋してきたオレが「なんで入場の際に藤波の前を歩かなきゃいけないんだ！ なぜオレがお前の前に名前をコールされなきゃいけないんだ！」と団体内の序列に異を唱え、当時は団体内で絶対だった序列を否定し、反旗を翻したほとぼしる熱情。そして矢は放たれた。

「藤波！俺はお前の嘯ませ犬じゃないぞ！何でオレがお前の下なんだ！俺とお前とどこが違う。お前はチャンスを与えられたただけだ。勝負しろ、勝負してやる、お前をぶっ倒してやる！」

当時のプロレス業界では掟破りの下剋上宣言。この因縁の長州と藤波の二人の闘いは 1980 年代に名勝負数え唄といわれ、現在に至るまで語り継がれています。当時を振り返って長州は週刊プレイボーイ誌上で「アマチュアでは 1 年生だろうが強ければレギュラーになる。でも、プロレスの世界ではそれがなかなか通用しないっていうジレンマがあったので発作的に出た」とコメント。ちなみに、この「かませ犬」発言をけしかけたのはアントニオ猪木であったことも長州は告白している。

1984年、今では「気合だー!!」でよく知られるアニマル浜口らと共にジャパンプロレスを立ち上げ、主戦場をジャイアント馬場率いる全日本プロレスへと移し、日本テレビ「全日本プロレス中継」をゴールデンタイムへと復活させる原動力となるなど日本のプロレスマット界の自他ともに認める主役として躍り出ます。

1987年には古巣である新日本プロレスに電撃復帰。アントニオ猪木が第一線から退いた後の新日本プロレスの現場監督として1990年代の新日本プロレス隆盛の時代を演出。1995年には新日本プロレスとUWFインターとの全面对抗戦を企画し、当時の東京ドームの観客動員数記録を打ち立てました。

このとき長州力は安生洋二と対戦。その際の名セリフが「キレてないですよ！」は有名です。



1995年10月27日 週刊プロレス増刊号

プレイバック長州力【名ゼリフ劇場】

「キレてないですよ！」

1995年10月9日、この日、長州力は東京ドームにおいて高田延彦率いるUWFインターナショナルとの団体対抗戦で安生洋二と対戦。長州は安生を4分5秒、サソリ固めで下したあとのインタビューで記者からの「長州さん、キレたんですか？」の質問に対し、「キレてないよ。・・・安生もキラしたかったんじゃないか。勇気ねえな。でもキラさない限りは勝てないよな、たぶん。オレの勝負はそこからだから。」とコメント。このときの発言から派生した「キレてないですよ！」「オレをキレさせたらたいしたもんですよ！」はタレントのモノマネでも多く扱われ、のちにTシャツにもなって爆発的な売上を記録しました。

ちなみにこの日の東京ドームには観客67,000人が集まる大ヒット興行となりました。

知らない方はすぐにクリック

1998年1月4日、47歳の時に東京ドームで現役生活にピリオド。しかし、2000年7月に会社の興行上の起爆剤となってほしいとの要請にも応え、横浜アリーナにおいて大仁田厚との「掟破り」の有刺鉄線電流爆破マッチを敢行し2年半ぶりに現役復帰。再び驚異的な観客動員数を記録しました。

その後は、新日本マットを主戦場とする傍ら、全日本プロレス、リアルジャパンプロレス、DRADITION、DRAGON GATE

など主要団体に精力的に参戦、2006年より自ら主宰するリキプロ主催興行「LOCK UP」を始動。2010年1月より藤波辰爾、初代タイガーマスクらと共に「LEGEND THE PRO-WRESTLING」をスタートさせるなど今でもプロレス界の「ど真ん中」に君臨しています。

パワー・ホールに乗って

大変お待たせしました。ここから長州力選手のインタビューです。インタビューは新日本プロレスの野毛道場で行いました。正確には「野毛道場の前の路上」でしたが・・・というのも、取材の約束時間前に長州選手は道場でトレーニングもやっておられて、もう汗だくの状態。加えて当日は8月の真っ只中で気温も30度越えの真夏日。そこに長州選手が約束の時間きっかりにパンツ一丁の汗だく状態で登場。

「ちょっと待つて」としばし水浴び



写真 0023

長州 フー。よーし、ここでやろう。道場は汗で水浸しになって入れないよ。

宮迫 ハっ、ハイ。どこでも結構です。



写真 0020

ということで道場前の路上で日差しを受けながらインタビューがスタート



写真 0015

宮迫 はじめまして。今日はお忙しい中ありがとうございます。長州さん、身体、張りがあるって年齢を経ても体型が全然かわらないですね。他のレスラーの方なんかは年齢を経て余分な肉がついたりしているのも見られますけど。

長州 ああ、変わらないですよ。体重はまったく変わらないですね。年とともに体型が変化する選手はいるけど、僕は変わってませんね。身体を動かすのが好きだし、トレーニングはずっとしてるからね。特に夏場は好きです。暑いとすぐに身体が動く。冬場は、少ししんどいですね。ボクはもと

もと田舎の子供なんですよ。田舎の子供といっても今の「田舎の子供」とはまた違うだろうけど、勉強は嫌いだし、することといったら遊ぶことだった。遊びの中で、体力がついていったんですよ。

宮迫 体格的には昔、アマチュアレスリングをやっていた学生時代と比べたらどうなんでしょう？

長州 体格は高校時代から変わらないね。体重が増えたただけであって、この世界に入ったら、体重増加は仕方ない。この世界に入ってから、体重が20キロくらいは増えたかな。

宮迫 プロフィールでは身長が184センチで体重が120kgとなっていました。

長州 そうそう、僕は国内でも、そんなに大きな選手ではないですからね。背も大きくないし、180センチくらいだし、ドラム缶みたいに横に広がってんだよね。(笑) 10円玉だよ。(笑)

押しつぶされて血痰

宮迫 プロレス界ではやっぱり大きい身体のアンドレ・ザ・ジャイアントやハルク・ホーガンなど規格外の体格の人がいます。そういう方々と比べれば大変ですよ、相手をするのは？ 体重がかかって血痰が出たりとかもあったとか。

長州 ありましたね。最初は驚きましたよ。

宮迫 それは身体がぶつかりあったり、押されることによって？

長州 そうなんですよ。圧迫で血痰が出るんでしょうね。技を出す時にすべての体重がかかるから。体重を乗つけられると胸が苦しくてね。

宮迫 体格の差による圧迫で血痰が出たりするわけですから、どうしてもトレーニングというのは欠かせないんでしょうね。今のトレーニングメニューはどういったものをおこなわれているのでしょうか？

長州 プッシュアップやウエイト(トレーニング)が主だね。あとは走ったり。心拍数をあげるトレーニングだったり。

宮迫 試合前などの練習でリングの周りを走っている写真などもよく拝見します。

長州 ランニングってのは結構します。走ることによって心拍が上げられる。ジムの中を15分~20分くらいは走りますね。

宮迫 プロレスの技術的な練習はどうでしょう？

長州 今はもうあまり若手に交じってすることはないですね。若い頃のようにはやらないですね。自分が作ったメニューで、若いころの量の「6から7」くらいにはなっていますが、1時間から2時間半くらいでやっています。トレーニング方法というのはプロレスに入ってから、ほとんど変わってないですね。

写真 0012



ベンチプレスは今は 130 kg

宮迫 ちなみに現在ベンチプレスはどれくらい上げられているんでしょうか？

長州 130キロくらいですかね。それ以上を上げることできるんですが、あまりそれ以上やると、違和感ができますね。筋肉が動くというか、切れそうになりますね。あまり無理やりすぎると。冷やしたりはしますが、何日間かは痛いですね。これは筋肉が切れてるのかな？と。そういう部分での若い時よりきつい部分ってのはありますよね、当然。

宮迫 肉体的な衰えというのは、私たち一般人だったら「40歳を過ぎたら」とか言って代謝が悪くなったりとか言いますが・・・

長州 (強い口調で) それは、みんな、自分で決めつけてるでしょ！医学的データはあるのかもしれないけど、決して、何歳まででどうか、決めつけることはできないですね。身体を動かし続けていれば、結構できるんじゃないですかね。簡単に衰えたとか言わないほうがいいよね。ウォーキングでもジョギングでも水泳でもやれるだけの環境があるわけだしね。昔はやりたいと思っても、できなかつたんだから。

ただ、今は身体を動かし続けていますが、これをいったんやめてしまったりすると、しんどいとは思いますがね。

宮迫 長州さんはよく練習をされるほうですよ？

長州 そうでもないですよ。若い奴らと比べると。でも、時間があれば、結構練習、トレーニングはしてますね。

たいていの質問には即答してくれましたが、ときに考えこむようにするときも



写真 0044

宮迫 今現在の体調はいかがですか？

長州 いいですね。夏場ということもありますが、体調はいいです。どうしても練習、トレーニングができないと、気持ち悪いというか、苦しいというか、体調が崩れちゃうんですよ。1週間いろいろなことでトレーニングができないこととかがあると、しんどいですよ。昔から継続してトレーニングをしているからか、止まっちゃうと、身体の兆候がね。筋肉痛でよく痛い痛いとか言うでしょ？ 僕なんかは、そういう状態だと「痛い痛い」と言いながらも、身体は喜んでいるというか、そういう感覚ですね。だから、継続してトレーニングする人は、身体のことをわかってくる。自分の身体は自分がよくわかりますよね。

現役復帰とアキレス腱断裂

宮迫 1998年の1月に現役を一度退いて2年半くらい空白があって復帰されました。引退の前とそのあとでは、身体に変化はありましたか？

長州 あのと2年半とか空けてました？

宮迫 はい。

長州 でも、ブランクというか、リングは離れていますけど、会場に行って、選手と帯同して、一緒に動いていましたから。なにもしない状況で復帰したわけではないですから、そんなに違和感というか、そういうものはないですね。

宮迫 となると大学卒業後にプロレスに入って、というかその前の専修大学レスリング部に入ってからかれこれ 40 年近くずっと身体を動かしてきてことになりますね。42 歳の時にアキレス腱を切られていますよね？

長州 アキレス腱はトレーニングで防ぐというものではないのかなと思います。ストレッチ、柔軟も結構していますけどね。でも、やっぱりやっちゃうんですね。

宮迫 アキレス腱断裂が今までで一番大きな怪我になるのでしょうか？

長州 そうですね、やはりアキレス腱ですかね。

宮迫 それはやっぱり使い痛みとかが原因ですか？

長州 どうなんですかね。病院の先生なんかはそう言ったりもしますが。わかんないですね。

宮迫 アキレス腱断裂後も、半年ほどで復帰されていますが。驚異的な回復力ですよ、半年というのは。

長州 リハビリはしましたよ。普通の人よりは、やっていますよ。温泉に行ったり、マッサージをしてもらったり、リハビリに関しては、集中してはやりましたね。半年が早いとか遅いとかは、自分ではわかりませんね。

宮迫 マッサージは誰が？

長州 選手にしてもらいました。最初は歩行訓練、そして、ジョギング、ストレッチ。柔軟して、マッサージをしてもらうという感じでしたね。

宮迫 アキレス腱断裂後の怖さとかいうのはやはり感じられましたか？

長州 それはありますね。同じところを何回もやる人がいますからね。同じところだけじゃなく、反対側のアキレス腱は大丈夫かなということもありましたしね。なるべくいろんなことを考えないようにしてリングには上がりましたが。でも、手術してくれた先生が「頑丈に縫っておいたから大丈夫だよ」と言ってくれましたしね。(笑)

宮迫 トレーニングには持久力系のものと瞬発力系のものの違いがあると思うのですが、それは分けて考えられているんでしょうか？

長州 プロレスの基本のようなことを積み重ねてやっている感じですかね。ロープワークをやったり、受身やったり、走ったり、筋トレ。もう基本の繰り返しですよ。それを若い奴がガーとやってるのを見ると「クソッ!」と思うことはありますけどね。(笑)

「ちょっと水道の水出して」と若い人に言っ
て再び豪快に水浴び



写真 0031

【太陽が好き？】

宮迫 通常、真夏日で外の場合、日陰に入ろうと思うんですが、長州さんは太陽の傾きに合わせて日なたに、日なたにちょっとずつ椅子を動かして行っていますね（大爆笑）

長州 太陽が好きなんですよ（笑）



写真 0049

宮迫 最近では試合の間隔が空くこともあるようですが、体調管理などに問題がありますか？

長州 試合勘の難しさはありますね。シリーズに入って何試合か継続してやっているほうが、調子はいいですね。安心感がありますよね。

宮迫 最近サイパンキャンプは行かれていますか？

長州 今年はいろんな状況が整って行かなくてもいいようなことになっていますけどね。

宮迫 サイパンでのトレーニングメニューは国内のトレーニングと一緒にですか？

長州 しているトレーニングメニューは変わらないですね。サイパンにはリングがないということだけで、あとのトレーニングメニューは変わらないですね。サイパンに行かないといけない状況（気候など）にな

れば行きますし、行かなくてもいい気候状況だと行かなくても済みますが。

宮迫 今は大丈夫ですね？ 真夏日ですし。

長州 フフ・・・ 体調が悪いときはサイパンに行く。いいときではなく、悪いときに行く。まあ、冬場に行くことが多いですね。

レスリング誕生の地

宮迫 話は全然変わりますが、長州さんのご出身の山口県の柳井にあるレスリングの齋藤道場ですが・・・

長州 中学のときに遊びに行ったことがありますよ。遊んだというか触れたというか。ちびっ子レスリングの発祥ですからね。レスリングのおもしろさを知ったところですよ。すごい選手がたくさん出ていますよね。

山口県にて誕生した少年レスリング
わが国で初めて少年たちにレスリングを指導したのは、山口県柳井市の齋藤道場の創設者・齋藤憲氏。齋藤氏は、まだレスリング自体が世間でもあまり認知されていない昭和30年代前半、柳井市姫田の地に道場を立ち上げ、少年レスラーの育成に全力を傾けた。齋藤憲氏は平成19年7月13日に享年89歳をもってご逝去されました。

宮迫 齋藤道場の創設者の方がしばらく前にお亡くなりになって・・・

長州 ああ、亡くなられたんですか・・・レスリングのお手本ですよ。建屋の2階

に、道場があってね。そのまた上の天井裏で、寝るところがあったんですよ（笑）それも、もともとは「遊び」で始まっているんですよ。まっ、そこから育った人たちは、高校、大学と活躍している。高校生クラスでは、ほとんどチャンピオンになっているんじゃないですか。



写真 0098

厳しいけど苦しくはない！？

宮迫 長州さんは山口県桜ヶ丘高校ご出身ですが、レスリングの場合は、みなさん、桜ヶ丘高校に行くのですか？

長州 いや、そういうわけではないですよ。柳井だったら柳井の高校もありますしね。そっちに行く選手もいますからね。

宮迫 中学から高校、高校から大学と、徐々に厳しい世界に突入するわけですが、その

厳しさに耐えられるのはなぜなのでしょう
か？

長州 それはよく聞かれるけど・・・経験したことがないと、言ったところで、よくわからないだろうから・・・（笑） 苦しいと思ったことはない。厳しさはあったけど、それを苦しいと思ったことはない。苦しさとは違いますよね。

宮迫 う～ん、厳しいと思ったことがないということですか？（笑）

長州 いやいや、厳しいと思ったことはあるけど、苦しいと思ったことはないな・・・

今どきの若いものは・・・

宮迫 今の若い世代は、苦しみに耐えられないという面なんかが見られると言われたりもしますが・・・

長州 あまり「若い世代」と言わない方がいいですよ！やられちゃいますよ！！
（大爆笑）

宮迫 やられちゃいますか！ヤンチャな若い選手が入門してきて練習とかしたら、必ず「ゲッ！」と思うとか、臆するとか、そういうことがあるというお話を聞いたことがあるのですが？

長州 臆するというか・・・それはわかんないけど、でも、そういう若い人たち、ボクが知ってる限りでは、ほとんどの人間が練習したら間違いなく変わりますね。

宮迫 やっぱ変わりますか？

長州 変わりますよ。なにか見出すというか、なにかを見つけ出そうとしてますよ。それは学校の教育にはないものですから。

宮迫 ないものですよ、それは。

長州 だから、学校の先生が「ヤンチャで」

とか言うけど、ボクからしたら、どうしてこんないい奴が、おとなしい奴がヤンチャとかいわれてるのかな・・・と思いますよね。ぼくなんかは、ヤンチャしたことがないんですよ。したくてもできなかったというか・・・クラブの指導者の先生が滅茶苦茶怖くて厳しくて、ちょっとでも噂が先生の耳に入ったら、すぐに部室に呼ばれてバシバシやられて・・・

宮迫 今は、なかなかそういう教育というか、そういうことができなくてなってますからね。

長州 まあ、私には何が良くて、何が悪いかなんてはわかりませんね。(笑)でも、若い奴は、みんなおもしろくて、みんなイイ奴で、みんな頑張ってると思いますね。



写真 0079

普段の身体のケア

宮迫 まだまだ体力的には長州さん自身は問題がないと？

長州 いや、わかんないですよ。自分が気持ちよく動いているときは、身体を動かしていきたいというのはありますよね。いろいろと問題がでてくれば、きちんとケアをしながら、やっていきたい。

宮迫 先ほど話に出ましたが、普段若手の選手にマッサージをしてもらったりということは日常的にあると思いますが、治療という意味で何かやっていたらしゃることはありますか？

長州 整骨院に行ってますよ。整骨院の先生は僕の身体を熟知してるから。だから、整骨の治療を受けていますね。整骨の治療は僕の身体には合ってる。今までいろいろな治療を受けましたが、やはり整骨院の治療が僕には一番あっていますね。今は、股関節の治療をしてもらっています。

柔道整復師はもっと評価されてよい

宮迫 接骨院、整骨院に関して、何か思いはありますか？

長州 プロレスだけに限らないと思いますが、アスリートは結構助けられていると思いますよ。そういう柔道整復師、有能な柔道整復師がたくさん増えることによって、アスリートが助けられると思います。

アスリートは自分の力だけではなかなかチャンピオンにはなれないですからね。そういう柔道整復師のような人たちが、もっともっと評価されるようにならないといけませんよね。



写真 0076

宮迫 私達も、陰ながらではありますが、そういうサポートをしっかりとしていければと思っています。

長州 私の知り合いでも何人か柔道整復師の業界で頑張っている人たちがいるんだけど、試験が難しいらしいね。とにかく頑張れ！とハッパをかけてるけど。そういう人たちが頑張らないとね。柔道整復師のような人たちの力がないと、アスリートの活躍も、オリンピックでのメダル獲得もありえないでしょうし、プロレスなどの激しいスポーツも成り立たないと思いますよ。うん、柔道整復師のような人たちの力がないと、メダルなどには、(断言する口調で)「間違いなく近づけない！及ばないでしょうね」

宮迫 そのお考えでいうと、長州さんが1972年にオリンピックに出られたときと比べたら、今の環境はいいですよ？

長州 それは間違いなくそうだろうね。今は、素晴らしいと思いますよ。すばらしい環境が整っているから、逆に選手は酷になっているのかもしれないですね。ただ選手の身体能力は昔に比べて間違いなくあがってますからね。昔の星飛雄馬のような「根性の時代」は終わってますから。だからオリンピック委員会は柔道整復師などを含めて環境を整えるための予算をどんどん出すくらいでやってほしいよね。(笑)

宮迫 そういうところに力を入れれば、選手の身体能力が上がってきているぶん、選手のケアとかも万全になってオリンピックなどでもさらに良い成績が期待できますよね。



写真 0066

宮迫 まだまだ、お聞きしたいことはありますが時間の都合もございますので、このあたりでインタビューは終了させていただきます。長州さん、今日は大変お忙しいところ、ありがとうございました。長州さんに柔道整復師がんばれ!とお墨付きをいただき、大変勇気づけられました。これから、業界としても、しっかりとアスリートのサポートもしていきたいと思っております。長州さんも、まだまだ現役として、プロレ

ス界に風を起こし続けてください。応援しています。本日は本当にありがとうございました。

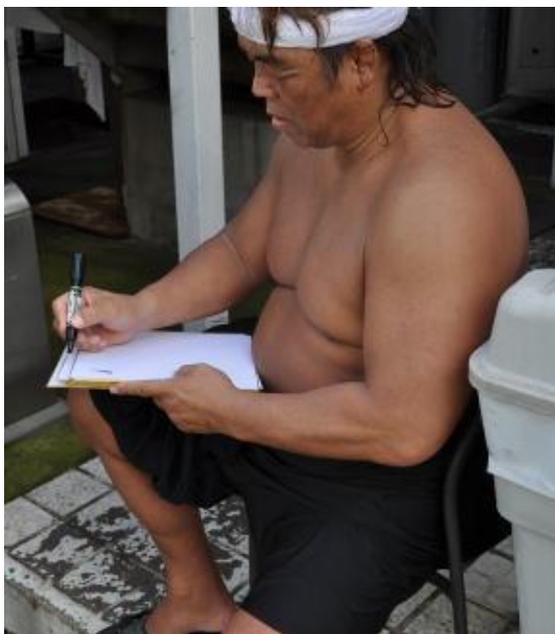


写真 0021

先着順で 3 名さまに長州力さんのサイン色紙をプレゼント

インタビューが終わってから長州力さんにサインを書いていただきました。この記事を読んで下さった皆さんのうち、ご応募のあった先着 3 名様にプレゼントさせていただきます。この色紙とインタビュー中のベストショットの生写真をお付けしてお届けします。プレゼントご応募のあて先は
(社)広島県柔道接骨師会にメールにてお申し込みください。

e-mail hiroju@mocha.ocn.ne.jp

メールの件名に「長州力サイン希望」と明記の上、所属団体、氏名、連絡先をご記入ください。なお、先着順となりますので早いもの勝ちです。当選は発送をもって代えさせていただきますのでご了承くださいませ。