MMA世界三冠 日沖発

総合格闘技＝MMA(Mixed Martial Arts)は打撃技、組技や寝技など、世界中のさまざまな技をもって競う格闘技。シューズや膝あて、道着を着用せず、タイトルマッチでは5分5ラウンドで試合が展開する。名古屋出身の日沖発さんはMMA世界三冠を達成し、最高峰といわれるUFC(アメリカ)に参戦(2011-2015)。長きにわたり日本総合格闘技界をけん引している。西区で開いているジム"stArt JAPAN MMA Jiu-Jitsu & Fitness"で話を聞いた。

強さへの憧れから格闘技へ 世界で活躍した総合格闘家

「程度の違いがあっても、男の子の多くは『強さ』への憧れをもっているのではないでしょうか。私もその一人です」と話しはじめる日沖発さん。名古屋市で生まれ、5歳で格闘技を始めた。「憧れを追っていき、たどり着いたのが格闘技でした」。

10代になると10歳上の総合格闘家、佐藤ルミナさんに憧れ、テレビ画面に見入る。現在stArtで指導するブラジリアン柔術に出合ったのは中学生のころ。15歳からは、初代タイガーマスクの佐山聡氏が開設した修斗(シュート)の練習を始めた。修斗は打撃と組み技を融合し、礼を重んじ人格形成を大切にしている総合格闘技団体。その修斗でプロの格闘家としてデビューを果たす。27歳からの1年間は修斗フェザー級で世界王者についた。

日沖さんは修斗だけでなく、SRC戦極(せんごく)、TKO(カナダ)で世界王者となり、MMA世界三冠達成の格闘家として広く知られる。TKOで王者についた日本人は、日沖さんが唯一だ。

もっとも印象に残る試合について、「2010年のSRC戦極。ブラジルのマルロン・サンドロ選手との一戦が大きな転機です。当時の『世界一を決める』と言われた試合で、きつい対戦でした。そこで勝って世界最大の総合格闘技団体UFCに出ていけたので、思い出深いです」と振り返る。

5歳から30年以上にわたって、格闘技に汗を流す。その原動力を聞くと、「普段のモチベーションがものすごく高いのではありません。本来、体を動かして汗を流すのは、人間にとってとても自然なこと。トレーニングは苦行ではありません。苦痛に感じてほしくない。毎日、歯を磨くのと同じように、生活の一部となれば楽しい瞬間がやってくる」と表現した。モチベーションの上下ではなく、自然な行動としての認識が、日沖さんの強さの秘訣だろう。取材中も体の動きが止まることはなかった。

stArtは2017年に西区でオープン。周囲には菓子問屋が立ち並ぶ、昔ながらの街だ。「名古屋駅に近いのに、せかせかしていなくて、ゆったり時間が流れている。街の人もとってもよくしてくれます」と笑顔を見せる。トレーニングの一環で、名古屋城までランニングする生徒も多い。

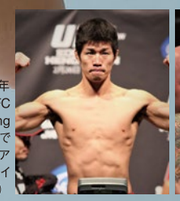
現在、通っているのは5歳から60代と幅広い。ダイエット、トレーニング目的の人から日沖さんのパーソナルトレーニングを受けに通うプロの選手もいる。

「格闘技は体力や体格だけのスポーツではありません。ものすごく頭脳を使います。対戦中の瞬時の判断もですが、練習の組み立ても非常に論理的。そのなかでも、柔術には自分の体と相手の体をコントロールする難しさがあります。知的な刺激を得られますよ」と魅力を教えてくれた。

引き締まった身体とは反対に、柔らかい笑顔が印象的。「近くに本がないことがない」というほどの読書好きで、小説を好んで読む一面も

Hatsu Hioki

1983年7月18日生まれ、名古屋市出身。獲得タイトル：第3代TKO世界フェザー級王座、第9代修斗世界ライト級王座、第3代SRC世界フェザー級王座。2017年3月、西区に「stArt JAPAN MMA Jiu-Jitsu & Fitness」をオープン。ブラジリアン柔術黒帯



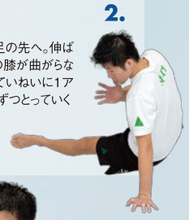
2011年から2015年まで参戦したUFC(Ultimate Fighting Championship)での試合前の様子。アメリカのクレイ・グイダ選手と(2013年)

柔術の要素を取り入れながら ボディメイキング!

体幹とヒップを鍛える 腰切り

1. 両手足を広げて床につき、膝を浮かせた四つん這いの姿勢(左下の写真参考)になる。
2. 右足を体の下から左方向へ伸ばし、上半身の左側を開く。その際、足だけでなく腰から切るようにしっかりとひねる。目線は伸ばした手の先へ。足は真横に真っすぐ伸ばす。ヒップは上げ過ぎず、床すれすれに。
3. 左足にうつり繰り返す。
4. 動きに慣れたらスピードをアップ。

体の中心がずれないよう、両手足に均等に体重をかけて姿勢を整える。つまさきを立ててしっかりと床をとらえる



目線は足の先へ。伸ばした足の膝が曲がらないよう、ていねいに1アクションずつとっていく

バランスボールを使って 腰切りの強度アップ!

1. 両手を床につき、つまさきを立てて両足をバランスボールの上に置く(左下の写真)。
2. バランスボールに両足を乗せ体勢を整える。
3. 体勢が整ったらバランスボールの上で腰切りを実施。両手は床についたまま。

まずはバランスボールの上でしっかりと姿勢を保つ。つまさきを立ててバランスよく構える

足を高く上げることで太ももからヒップをしっかりと鍛える。体を安定させた状態で確実にひねり体幹部を使う

美脚&ヒップアップ! ハムストリングと大腿四頭筋に効く ランジ

1. まずは椅子などを使わず床に立ち、両足を前後に開く。
2. 背筋を伸ばして前方に出た足の膝を曲げて腰を下ろす。膝は90度になるよう、まっすぐ下ろすのがポイント。
3. 膝を曲げて2秒ほど停止したら、膝を伸ばしてもとの姿勢に戻る。
4. 反対の足も同様に繰り返す。

横から見たら膝はしっかり90度。腰を真っすぐに下ろすことが大切。前にかがんだり後傾しないように

少し強度を上げるなら、両腕をまっすぐ伸ばして腰からひねるように左右へ。手や腕だけでなく、腰から上半身をもっていくイメージで

バランスボールを使って ランジ 強度アップ!

1. バランスボールを置き、60センチほど前に立つ。
2. バランスボールに片足のつま先か足の甲を乗せて背筋を伸ばす。
3. この姿勢でランジをする。バランスを崩しやすいので体幹を使って体勢をキープ。腰や背中が丸まったり体軸がずれたりしないように。

基本の立ち姿勢が重要。全身を一直線にした体制でスタート。このまま腰を真下に下ろし、体幹を使ってバランスボールを後ろに下げる。ぐらつきが少なくなるように

腰を下ろした状態で、さらに腰から左右へ体をひねる。膝がつま先より前に出ないように意識して

instagramで取材の様子を紹介! エビフリモで検索!

stArt JAPAN MMA Jiu-Jitsu & Fitness
住 名古屋市西区新道2-4-3 電 052(551)0884
詳細はコチラ→

文／遠藤千明　撮影／和田英士　デザイン／武長繭子