目指せリングデビュー!? 編集部スタッフがガチで挑戦

愛媛プロレス練習体験!!

マツヤマ・ウォリアー選手
練習生ユウト
練習生シュウ
ライジングHAYATO選手
レフェリー坊っちゃん高橋
よろしくお願いいたします!!
一緒に頑張りましょう!

愛媛プロレスの選手の皆さんは日々、どんな練習をしているのか?　編集部スタッフ代表として、運動神経がよさそう（あくまでも予想）なユウトと、体格だけはいい（?）シュウが練習体験させて頂きました!

①ストレッチ・準備運動

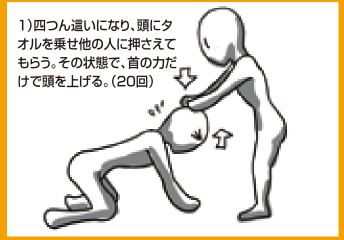
各自で自由に。身体を温めるためのウォーミングアップ。

準備運動をしたのなんて何年ぶりだろうか…。
大事な準備なのでしっかりと!
いててててて
カラダはガチガチで運動不足な二人

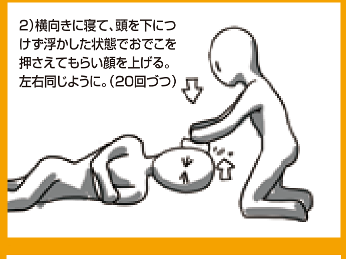
下の方は脂肪だけどいい筋肉をしている!
クールに無言で押し続ける
褒められるが、顔がヤバい!!!
ユウトの顔はもっとヤバい!!!
ヒィいいいいいいいいいいいいいいい

②首の運動

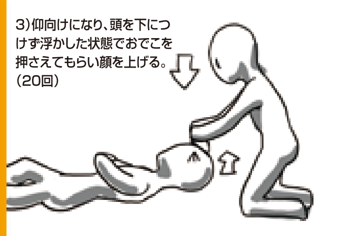
レスラーは首が命!　普通に生活をしているとあまり使わない首の筋肉を鍛えていきます。



1)四つん這いになり、頭にタオルを乗せ他の人に押さえてもらう。その状態で、首の力だけで頭を上げる。（20回）



2)横向きに寝て、頭を下につけず浮かした状態でおでこを押さえてもらい顔を上げる。左右同じように。（20回づつ）



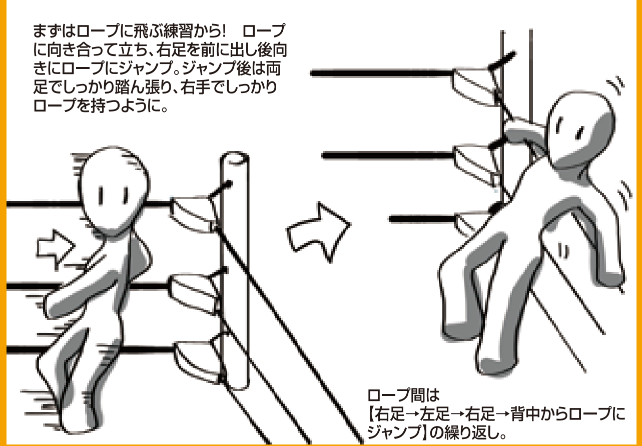
3)仰向けになり、頭を下につけず浮かした状態でおでこを押さえてもらい顔を上げる。（20回）

頑張りましょう
ロープが硬く、首を持っていかれると危ない為、大切!!
はいっ!

よいしょ、よいしょ!
大丈夫かしら。。。
この日、まな先生は保護者として同席
頑張っているのは、HAYATO選手だ

③ロープワーク

ロープ間を走る練習。しっかり体重を後ろのロープにかけることが大事。コツを掴んできたら通して繰り返し練習します!

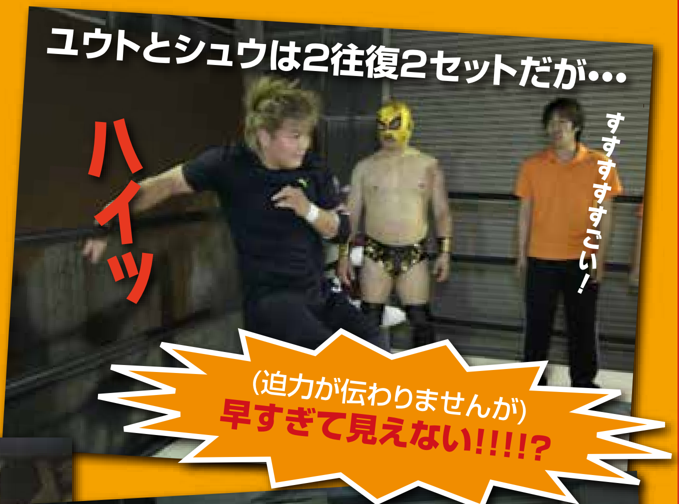


まずはロープに飛ぶ練習から!　ロープに向き合って立ち、右足を前に出し後向きにロープにジャンプ。ジャンプ後は両足でしっかり踏ん張り、右手でしっかりロープを持つように。

ロープ間は【右足→左足→右足→背中からロープにジャンプ】の繰り返し。

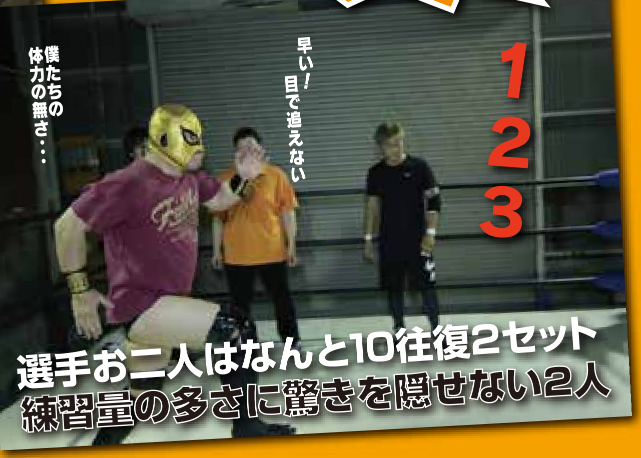
最初からこんなにできる人はなかなかいないですよ!
かなりキツイがこれはイケそう!
ユウトは飲み込みが早くお褒めの言葉が!

はじめての動きに足がもつれる（汗）
一歩一歩確実にやって行きましょう!
シュウさんファイト!（高橋さん）
歩数がなかなか合わないが諦めない!


ユウトとシュウは2往復2セットだが…
ハイッ
すすすすごい!
（迫力が伝わりませんが）
早すぎて見えない!!!!?

3本あるロープは下から上にいくにつれてたわみがなく硬くなっている為、かなり痛いそうで二人の背中にもロープの跡がくっきり赤く…。

これが男の勲章だ
そんなに赤いですかね
痛々しい背中…ですが、アドレナリン全開なので（この時は）痛くない!


早い!目で追えない
僕たちの体力の無さ…
1
2
3
選手お二人はなんと10往復2セット
練習量の多さに驚きを隠せない2人

愛媛プロレス
EHIME PROWRESTLING

愛媛プロレスとは?
2016年4月に発足した四国初のご当地プロレス団体!『プロレスを通じて愛媛を元気に』とエンターテインメントの提供に尽力されている団体です。本誌ミリオンジャックもアミューズメント業界の一員として、全力で応援しています!!