



腕を大きくまわします
大輪投げを投げようとして
選手へ

声出していきましょー
シユウさん

技の練習とあって
練習生2人もハイテンションに!!!!!!



ウォリアー

さっ感じですよー!

最後はいい顔・いい声と太鼓判頂きました!

⑥ 組み技【ロックアップ】

レスラーがリング中央でお互いにかっちり組み合うこと。気迫を観客に伝えないといけない為、内臓が出てくるほど大きな声を出してお互い「気持ち」でぶつかるように!



相手の首を取りに行き、顔は起こして睨み合うように。

⑦ 組み技【ヘッドロック】

相手の頭を脇に抱えて締め上げること。簡単そうに見えて奥が深い! レスラーの皆さんも、何千回、何万回と練習をするそうです。



痛くてもその顔を見せつけるのが、「受けの美学」。表情、動作は大きく、華やかに!



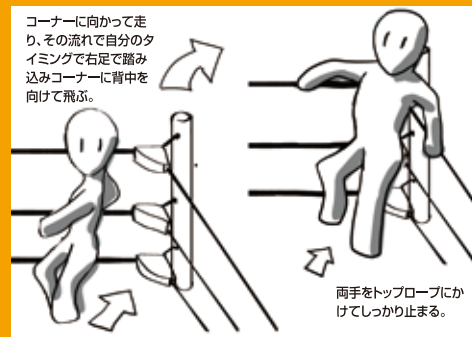
悪い例

首にしっかりと力を入れて行わないとムチ打ちの危険が



良い例

身体への衝撃やばかった! 両腕をしっかりかけていて



両手をトップローブにかけてしっかり止まる。

④ コーナーワーク

コーナーはかなり太い金具にクッションでカバーしているだけの為、選手の皆さんも普段から注意して練習します。



ユウト渾身のロープ越え!!



ウォリアー選手のジャンプ力!!

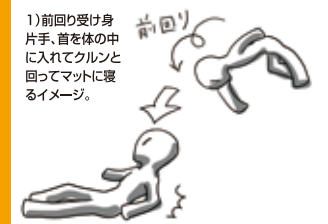
コーナー左側のトップローブを持ち、リングの中から外へ飛び越える。次に外から中に飛び、この時ローブを離してしまうと転落に繋がるため注意する。



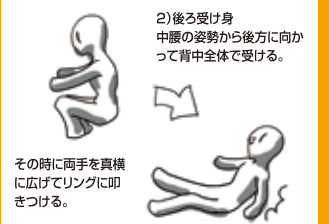
コーナー左側からも同じように。

⑤ マット運動→受け身

前転、後転、開脚前転・後転、側転など徐々にレベルを上げながらマット運動を行い、受け身の練習に入っていく。



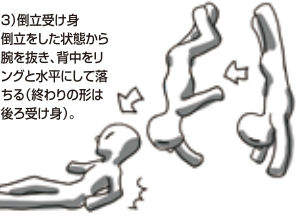
1) 前回り受け身
片手、首を体の中に入れてクルンと回ってマットに寝るイメージ。



2) 後ろ受け身
中腰の姿勢から後方に向かって背中全体で受ける。
その時に両手を真横に広げてリングに叩きつける。



後ろ受け身は練習を重ねれば立った状態から足を抜き、背中をリングと水平にして落ちる(終わりの形は後ろ受け身)。



3) 倒立受け身
倒立をした状態から腕を抜き、背中をリングと水平にして落ちる(終わりの形は後ろ受け身)。



コツを掴むまでが大変!!!



足は伸ばして、前に! 曲げてしまうと自分の顔に膝が当たる危険が増すので注意



選手の皆さんも基本を何度も練習します



綺麗な倒立からの受け身

休憩時間のヒトコマ

保護者役まな先生が、ちゃっかりお姫様抱っこをリクエスト。コラ!!!



休集中、ウォリアー選手と腕相撲勝負! 2人がかりでもビクともせず...ウォリアー選手は涼しい顔。



怪我をしないようにしっかりと受け身を取ることが一番大事!!



特に頭は身体を丸めこんで守ること!

プロレスは、ただ勝つことだけが重要ではありません。何をすることもカッコよく観客を魅了するパフォーマンスを大切にしています。そんなプロレスに少しでも興味を持たれた読者の方、是非一度練習体験にお越しください!

普通に生活をしているとまず使うことのない筋肉が多いんだなと体験練習を通して感じました。普通の格闘技は相手の攻撃を受けることを良しとしますが、プロレスには「受けの美学」があると知り、次回観戦の際は今までと違った見方ができそうです!

普段から運動をしていないので体力的に不安だったのですが、案の定途中から付いていけず最後はへろへろでした。今回の体験でレスラーは凄いなあと改めて思った次第です。練習後筋肉痛になったのは言うまでもなく、自分の体力の無さを痛感したのです...



公式サイト



公式Facebook



公式Twitter

練習日 ※参加人数によって変更ある場合があるのでお問い合わせください

📞 19:30~21:30 📞 19:00~22:00 📞 9:30~12:30

✉ info@ehime-pro.com

📍 道場住所 松山市南吉田2798-52 ※四国総合流通樹様の奥倉庫を道場として使用

