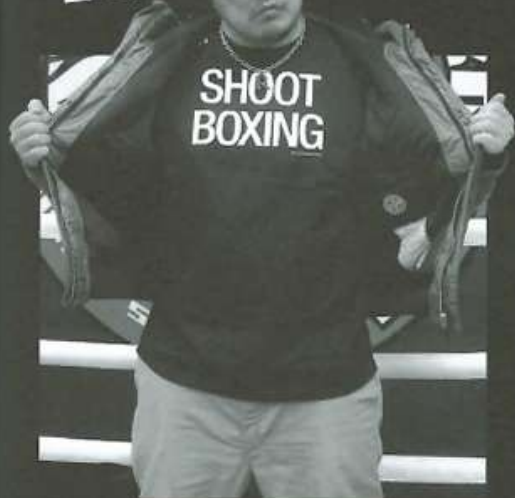


# 試みの水平線

## 湘南乃風

湘南乃風メンバーそれぞれがソロで毎月担当していく新・試みの水平線。バイク、フィッシング、スキー&スノーボードなど、毎回趣味人としてのライフスタイルを追うRED RICEの担当回となる今月は、彼が通うシュート・ボクシング・ジムCAESAR GYM SHIBUYAへ。白熱の練習風景を公開、その醍醐味を語ります!



## RED RICE

### 『LIFE STYLE -CHAPTER of SHOOT BOXING-』



#### pl.1 WHAT'S SHOOT BOXING?

#### pl.1 WHAT'S SHOOT BOXING?

シュート・ボクシングは、キック・ボクシング+投げ技に立ってれば絞め技もありという立ち技の総合格闘技。フライヤーにも(立ち技のナンバー1を決めようじゃないか)ってあるように、重っているのは立ち技最前線は誰が決めるかってこと。例えばキックとか他の団体と試合をする、相手は不慣れな投げでポイントを取られたり、締めで落とされちゃったりして、打撃だけに比べるとさらにハードな競技になっていて、普通の立ち技だとクリンチで休めるところが、シュートだとそこから首相撲が始まって、今も言った投げや締めに行かたりして本当に休む間がない。後藤の章でも話すと、そういう細かなテクニクにも注目して観てもらえると、シュート・ボクシングの奥深さや面白さが伝わるんじゃないかな。

#### pl.2 THE START of SHOOT BOXING

もともと格闘技自体が好きだったし興味はあって、そこにツレが渋谷でジムを始めるってことになって、俺もやってみよう。シュート・ボクシング自体もツレがやってたこと知ってたし、この団体の試合も観に行くようになり面白さを理解して好きになっていった。小学校の時に柔道はやってたけど、本格的に格闘技のジムに通うのは初めて。ライブはもちろん、趣味で雪山に行ったりサーフィンしたりする中で動ける基礎体力をつけた方がいいなっていうのもあったかな。あとは昨年の春にスノーボードからまたスキーも復活してやってみるんだけど、スキー、ブーツを履いたら凄くキツくて、コリヤババイなのって思ったのが最後のひと押しだったかも(笑)。

なんかスポーツ・ジムとかもそうだと思うんだけど、始める前はめんどくさく感じるけど、いざやり出すとめんどくさくなくなる体になりたいとか、めんどくさくならないとかになっていくというかな。実際、ハマりやすい方なんて一度来たなら思いっきりハマっちゃったという。



#### pl.3 TRAINING

練習はと言うと、俺の場合はまずジムに着いたらストレッチをして、その後軽く自転車こぐかシャドー・ボクシングで体をあつためて、ミット打ちから軽いスパーリングへ。で、もう少しがんばろうかなと思った日は、サンドバッグの取り込みをやって終わるっていうのが大体の流れ。ここまで所要時間は、約1~2時間。練習に行く前はツイな〜って思うんだけど(笑)、トレーニングが終わった後は爽快で毎回やって良かった! って思う。あと、学生時代の部活とかに似てるのかもしれないというか、もちろんその頃から大好きで部活をやってるヤツもいたけど、俺はやっぱりなんでもないみたいな空気を感ぜた方だから(笑)。たけど今は、本当に自分の意志でやってることが楽しくていいんだよね。

#### pl.4 THE PLEASURE for PLAYING

実際にやってみて感じる面白さ。練習ではスパーリングもやるんだけど、単純に人と打ち合うなんて普段はやらないこと。殴られれば痛さを感じるし、逆に殴ったり蹴ったりした時に自分にも痛みがある。やられる人だけが嬉しいわけじゃないのはいろんなことに共通する気がして、カップルでもフラれた人だけがツイなわけじゃない。競技としてだけど、練習の中で殴り合うことでそんなことも改めて考えたかな。

また俺は試合に出ないんだけど、試合に出た人に聞くと最後に勝つのは技術じゃなくて気持ちだって言う。いくら強いパンチ力や技術があっても、トレーニングを積んでない途中で体力がなくなってその一撃は加えられない。逆に強いパンチ力があっても、気持ちが折れずに相手に殴られた時に拳を繰り出せばダメージを与えられる。だから、選手はみんな自分の長所を知って独自の戦い方を持って。センスのある人、ガードを重視する人、中に入るのが得意な人。そういうのを考えながらスパーをやることによって自分の戦い方を知って、さらに格闘技以外の日常生活にも当てはまるなって思うようになった。

#### pl.5 THE PLEASURE for WATCHING

観る時はただ観戦するんじゃなくて、「この人の左ミドルは凄いな」とか「フットワークが良いな」とか選手の特徴を解釈していくと、がむしゃらに行くヤツ、ポイントを稼ぐヤツ、女の子ならルックスだっている、一歩踏み込んだらいろんな好みのタイプが見えてくると思う。実際、見た目や戦い方はぜんぜんセンス良くないけど、ひたむきさに感動させられたりもするからね。

で、もう一部観み込んでみると、何か日常で迷うことや対人関係で悩むこととか普段の生活にも通じるし、人生にも置き換えられるというかな。歌は自分が歌おうと思えば何歳までだって続けられるけど、アスリートは短い選手生活の中で命削ってやってくる。どんな天才でも競技人生には限りがあるし、ケガひとつで諦める人だっている。若年ががんばればいいやなくて、今勝たないと次がないって世界。そうして毎日厳しいトレーニングを重ねてやっとなら立ってるとなると、俺もめんどくさいがなんかなきゃなって感じるし、単純に会場で生の闘いを観ると勇気をもらえるんだよね。

#### pl.6 MESSAGE from RED RICE

最後になったけど、音楽との共通点について、また俺は試合のリングに立ったことはないけど、3分間を数ラウンドという限られた時間の中でいかに自分を出し切れるか、最後まで意識を持って戦い抜けるかって部分は、自分がステージに上がる時と同じような緊張感なんじゃないかなと想像してる。

また、シュートを始めてから俺に自信がついてきてる。変な筋肉がそぎ落とされるのと一緒に、精神も弱さ溢まされていってるというかな。体を鍛えて気持ちが強くなっていくのと同時に、弱い自分が変わっていくのを感じるかな。特に格闘技や武道は礼儀や精神性を重んじるし、将来子供が生まれたらこういう世界観は教えたいなって思ってる。

目標っていうほど大それたモノではないんだけど、こうしてせっかく取材してもらってるんで、機会があれば一度でいいからリングに立ってみたいかな。そうすることで得られるモノがあるだろうし、その気持ちは歌にも生かしていきたいから。というかな、音楽って好きもあるしぶっちゃけ物差しは測り切れないけど、格闘技はチャンピオンが奪っていい結果が完全に出てる世界。例えばアマチュアの試合に出て逆に負けたとしても、今まで感じたことのないような気持ちがあるんじゃないかな。それを感じてみたいと思ってるかな。あと、風のステージでも最後まで高い次元で歌い抜く精神力をつけたいし、キャリアを重ねることスキルが上がってリリックも深みを増していくのが理想だからね。



01.ストレッチを終え、ジム内のリングに入りシャドー・ボクシングを開始  
02.その後トレーナーさんの指導のもと、パンチとキックを交えたミット打ち  
03.3分×数ラウンドのハードなスパーリング。ガードも様になってます!  
04.練習の合間にもサンド・バッグを使って打撃のチェックに余念がない  
05.トレーニング前後のケアも行ってくれるシブヤS8トレーニングジム内併設  
06.シーザージム渋谷代表の野中氏、ヒデくんと呼ぶRED RICEとは友人の物柄

#### CAESAR GYM SHIBUYA

今回お世話になったRED RICEが通うCAESAR GYM SHIBUYAは、渋谷駅西口から徒歩約10分に徒歩約5分ほど歩いた場所にあるシュート・ボクシング・ジム。道路に面したラウンジに隣接してシブヤS8トレーニングジム併設。練習前後のケアはもちろん練習日以外の治療も可能な。体力増強や健康増進からシェイプ・アップまで目的に合わせて対応。男女ともに丁寧に指導してくれる。新規入会は随時行っているとのことなので、興味のある方は[www.shootboxing-shibuya.com](http://www.shootboxing-shibuya.com)へ!

**風に届け!**

『試みの水平線』への感想を持ってます! また、今後こんな企画をやりたいというリクエストも届いてくれば、感想やリクエストは、〒101-8450 シンコーミュージック・エンタテイメントWOOFIN編集部「湘南乃風の試みの水平線」係まで! ファックスやメールでもOKだ。(fax.03-3292-3272) メールは、woofin@shinko-music.co.jp

**INFORMATION**

セカンド・ソロ作「VOICE MA GICIAN II ~SOUND of the CARIBBEAN~」を引っさげたHAN-KUNのツアーも終了。2010年も残すところあと1ヶ月となった今月、湘南乃風からブランドニュー・シングル情報が出た! タイトルは「BOMBMAN ~BOMBERMAN~」で、リリースは来月1月12日だ。今後の動きは、オフィシャルサイト([www.134.co.jp](http://www.134.co.jp))で随時チェックを。

#### CHOTTO 134 text by THE BK SOUND

ヤマンです! あと1ヶ月で2010年もおしまひ〜早過ぎる!! BKとしては自分のアルバム・リリースや「湘南乃風BREAKS」などたっぷり音楽演奏1年になりました〜と言っても2010年はまだ終わってないんです!! 12月10日にCageHaにてThe BK Soundリバイブをドアカクやらせてもらいますのでみんな遊びに来てくれ〜!! カウント・ダウンも各地であるようなので年末までみんなで遊ぼう! 今回のCHOTTOは、大盛況で幕を閉じたHAN-KUNツアーをチャットだけ紹介!

LEGEND.1) 残響の残る10月21日ホールがスタート! 少ししか観に出せなかったけどリハにせずにはヤバブルー・ワグワグ! LEGEND.2) 新宿区、ベアスタラムのコンビは本場住込みのジャマイカン・ミュージシャン バブロー・アイン、ユニティ。LEGEND.3) このコンビをジャマイカンでたとえたら、それはTARITO METROSDEVONITE、ヴァイス・スミス。LEGEND.4) キャプションことヴォイス・マジシャンHAN-KUNが本場に来てました! ライブ録、まだ聴いてますか〜。LEGEND.5) ライブ本場のステージはより楽しめた、The BK Sound同様、フロアの盛り上がりババババ! まさに「RED HOT」! LEGEND.6) HAN-KUNツアーで初披露のシーザことTAKAさん! 相変わらずの歌いっぷり! 札幌で演奏させていただきます。

