

## プロレス技術の習得に関する試論： 私的体験とパルクールとの関係に着目して

塩見 俊一\*

### はじめに

ご紹介いただきました、塩見俊一です。今回の発表ではパルクールについて、自身のプロレスラーとしての経験などを通じて考えたことをお話しさせていただきます。とりわけ、パルクールとプロレスの技術習得にみられる特徴について、共通する部分があるのではないかと、いったあたりのことをお話ししたいと思います。よろしくお願いします。

私は博士論文では、戦後初期日本におけるプロレスの生成過程について、ナショナルなヒーローとしての力道山やニューメディアであったテレビの影響が注目される一方で、レスリングのようなアマチュアスポーツや柔道の同時代的展開、またストリップといった大衆文化が果たした役割を取り上げ、この点について現在も研究を続けています。

そして3年前くらいでしょうか。市井先生とスポーツについていろいろとお話しする機会があったなかで、当時オリンピック種目化も含めて注目を集めはじめたスケートボードの事なども話題になりまして、それをきっかけに、本研究会を立ち上げる際にメンバーに加えていただきました。その後、ワークショップ開催<sup>1)</sup>やジェフリー・キダー氏の著書『Parkour and the City』<sup>2)</sup>の翻訳などを通じ、パルクール研究にも取り組んでおります。

こういった研究活動と並行し、私は2003年以降プロレスラーとして活動してございまして、年間30から50試合ほど行ってまいりました。プロレス

---

\*立命館大学非常勤講師、プロレスラー（「ダブプロレス」所属）

ラーとしてデビューしたのはアメリカのペンシルヴェニア州フィラデルフィアでして、この間、日本体育学会<sup>3)</sup>や日本スポーツ人類学会<sup>4)</sup>などでの発表を通じて、散発的にはありますが、プロレス体験についても検討してきました。今回は、プロレスとパルクールを並べながら、特に技術の修練の部分でどのような特徴が見出しうるのか、考えてみたいと思います。

## 2. 私自身のプロレス体験について

プロレスについて簡単に整理しておきます。ここではプロレスを私の体験との関わりから、欧州で行われていた格闘、ローカルなレスリングが新大陸アメリカに渡り、そこでいわゆる大衆的な文化として、社会の近代化やメディアの進歩などを背景として発展してきたもの、と捉えてみます。特徴としては、もともとあった祝祭とも結びつく身体文化から、近代スポーツとしてのレスリング（アマチュアレスリング）が分離したことが挙げられます。

ここでおことわりしておかなくてはならないのですが、今回扱うプロレスの技術等に関する内容は、あくまで私の個人的な体験に依る部分が多く、また参与観察等の手法を取り入れたものではありません。そして私自身プロレスラーを代表する存在ではありませんし、限定的で私的な経験を基にした内容である、ということをご理解頂ければとおもいます。

まず私のプロレス体験のスタートですが、2003年から数回アメリカに渡っていた際に、ペンシルヴェニア州フィラデルフィアで、押しかけのようなかたちで現地のプロレススクールに入学をしました。プロレススクールとはプロレス興行団体が運営する選手育成組織で、月謝を払えば誰でも入ることができます。そのスクールで週2から4回、おおよそ2時間から3時間程度のトレーニングをしていました。またアメリカ東部でのプロレス興行にも数回、レスラーとして参加しました。

スクールは郊外にある倉庫などにリングを設置して、その周りにトレーニング機器や椅子などが雑多に並べられている、という様子でした。専任のコーチは居らず、その日の参加者のなかで、最も習熟しているひとが若手や初心者に教える、というかたちでトレーニングは進んでいきました。そこで最も重視されたのが「受け身」のトレーニングでした。プロレスは他の格闘技等とは異なり、観客にみせることが前提となっています。そのため、安全に試合が行われ、またショーアップされたものとしての魅力を兼ね備えるためにも、相手の技を安全さと美しさが一体となった状態で受けることが大切です。そしてボクシングという素早いジャブのように「避けられない」という意味ではなく、お互いに技を受けることで試合が構成されていく側面が、プロレスにはあります。

### 3. 「プロレス技術」の整理 「受け身・攻撃」と「みせる技術・格闘技術」

こういったプロレスの技術について、防御と攻撃に分けて整理してみたのが、こちらの「図1」となります。

プロレスの技術

→<格闘技術(格)>と<みせる技術(見)>が一体となる、という理想

・防御(受け身)

…頑強な身体(プロレスラー的身体)の形成 …(格・見)

…安全性の確保、ダメージの軽減できる受け身 …(格)

…相手の技を美しく、ダメージを増幅して見せる受け身 …(見)

→「綺麗な受け身は「安全」と評価される

・攻撃

…格闘技を源泉とする打撃、投げ技、関節技 …(格)

…選手のキャラクターを表現する攻撃 …(見)

→上記の二つが一体となったものが「いい技・攻め(攻撃)」

図1 プロレス技術の整理(筆者作成)

先ほどお話ししました受け身を含む防御に関わる部分ですが、「頑強な身体」というのは、まず自分の体を相手の攻撃のダメージから守る、壊れないようにするという、格闘的な意味があります。それとあわせて、いってみれば「でっかい人が出てきたな」とか、「強そうだな」「鍛えているな」といったような、いかにも「プロレスらしい」という意味で観客にみせるためのものでもあるわけです。特に首、頸部のトレーニングは重視されるのですが、プロレスの場合は、この後お話しする受け身も含めて、脳震盪などのリスクが高いです。それに対処するためにも、最近他のスポーツではあまりやらなくなったようなバリエーションのブリッジ運動も行います。

防御という面でこういったプロレスをするのに適した「頑強な身体」の獲得とあわせて重要なのが、「受け身（バンプ）」の技術です。図1のように、まず大切なのが「安全性の確保」や「ダメージの軽減」をするための受け身の技術です。たとえば最もベーシックな受け身の一つの「後ろ受け身（バックバンプ）」は、最終的には立った状態から真上に飛び上がり、腰を浮かせて背中からリングに落ちる、という動きになります。この後ろ受け身の最初のトレーニングは、身体を伸ばして寝転がった状態で、両手を同じタイミングで、マットやリングに叩きつけるところからはじまります。ようするに、できるだけ広い面積で地面に着地できるようにします。その次には相撲のぞんきよ蹲踞のような体制から後ろに転がり、顎を引いて後頭部を打たないようにしながら、腰、背中、肩、腕、手で同時に着地できることを目指します。一般的にですが、接地面が多いほど一点が受ける衝撃は少なくなりますので、それを利用して、攻撃の衝撃から身体を守る、という目的がこの練習にはあります。こういった後ろ受け身はやや珍しいかもしれませんが、格闘技やコンタクトスポーツでは広くみられる受け身や倒れ方の技術とその練習だと思えます。

ここからがプロレス独特なところなんです、「相手の技を美しく」みせる、あるいは「ダメージを増幅」してみせるための受け身の技術が存在しま

す。たとえば世界最大のプロレス団体であるアメリカのWWE (World Wrestling Entertainment) の「HHH (トリプルエイチ)」というプロレスラーが使う「ペディグリー (Pedigree)」という技があります。簡単にいいますと、向かい合った相手をお辞儀のような体勢にさせて、その頭を股に挟んで固定し、同時に相手の腕を自分の腕で、左右それぞれフックして固定します。その状態から飛び上がって膝をつくことで、相手の顔面や胸、腹部をリングに叩きつける、という技です。この技ですが、かけられた相手は必ずといっていいほど、HHH が飛び上がった瞬間に自分も飛び、自分の身体がリングと平行になるように脚を伸ばして、最終的にリングに体の前面全体で落ちる、という受け身を取ります。

この一連の受け身にはまず、先ほどお話ししたダメージを軽減するという目的が挙げられます。ペディグリーという技は、掛けられるまま、つまり受け身を取らずにいると、腕を固定された状態で顔面や頭部からリングに刺さる体勢になります。これは非常に危険なので、そうならないために、技を受ける方が自ら飛んでリングと平行になって落下する、つまり受け身を取ることでダメージを拡散させます。

それと同時に、このように受け身を取ることが、ペディグリーという技を強く、美しくみせることにもつながります。二人が同時に空中に飛び上がっているシーンは、観客にとっては試合のハイライトにもなりますし、プロレスラーも素晴らしい技、受け身だ、と評価します。いってみれば、ダメージを軽減する受け身の技術が美しさを生み、美しさにつながる身のこなし、動きが受け身の安全性にも結びついています。この点は、先ほどの石沢さんのお話にもあったように、「パルクールにおいても綺麗にみえる動きは安全である」ということにも関係する部分ではないか、と考えられます。

図1の下の方に移りまして、攻撃の方はもうちょっとシンプルですね。格闘技を源泉とする打撃、投げ技、関節技が、プロレスの攻撃のベースになっ

ています。たとえば相手の首筋や胸をめがけて、自分の手のひらを叩きつける、いわゆるチョップですが、これも相撲でいう張り手などの平手での打撃がそのもとになっているとみることができるでしょう。大きな音も出ますし、一見して痛そうだな、と感じられると思います。仮にですが、このチョップで相手を破壊することを目的にすれば、たとえば首を狙って喉や気道、血管などを攻撃したり、顎の先端、こめかみや後頭部を狙う方が、効果が高いといえます。ですがプロレスにおいては、敢えて相手の鍛えた部分、たとえば胸を打つ逆水平チョップと呼ばれる動きでは胸筋の辺りですが、そこを狙って打ちます。これはいってみれば、相手にしっかり技術や準備があれば「受け身を取れる攻撃」が行われている、ということができるでしょう。そうすることで、プロレスの試合が継続され、攻防を繰り返りひろげることができるんですね。

攻撃についてもう一点、「自分のキャラクターを表現する」という側面があります。たとえばアメリカのプロレスラー「ジェフ・ハーディ(Jeff Hardy)」のシグネチャームーブ、必殺技は「スワントーンボム(Swanton Bomb)」と言います。これはリングのトップロープ(コーナーの最上段)や、時には組み立て式のハシゴ(ラダー)の上などから、リングに向けて伸身の前方回転を行い、260度ほど回転したところで、リングに横たわっている相手の上に背中から落ちるといって「飛び技」です。両手を広げて宙を舞う姿はまさにスワンのような美しさがありますが、その次の瞬間には自らの身体を相手に叩きつけるという、非常にリスクのある攻撃です。

実際、相手に避けられてしまって、自分だけがリングに落下することも少なくありません。つまり勝つための攻撃としては、いささかデメリットが多いというか、合理的ではないのですが、ジェフがこの技を使うのは、彼のリング上でのキャラクターが「向こう見ず」「リスクを恐れない」「アーティスト」や、「Live for the moment(今を生きる、と言ったらいいでしょうか)」といったキャッチフレーズで表現されるものだからなんです。いわば刹那的

なキャラクターを、自身の技によって表現しているんですね。

このジェフ・ハーディほど極端でなくても、多くのプロレスラーが自らのキャラクターと、それを象徴するような攻撃を持っています。プロレスではそのような、攻撃として強力で、オリジナリティがあり、かつ自身のキャラクターを表現できるような攻撃が良い攻撃、技として評価されるという面があります。

#### 4. 「プロレス技術」習得の現場から

これまでお話ししてきたようなプロレスの技術ですが、どのように習得されていくのかということ、自分のアメリカでの体験を踏まえてお話ししてみたいと思います。図2をご覧ください。

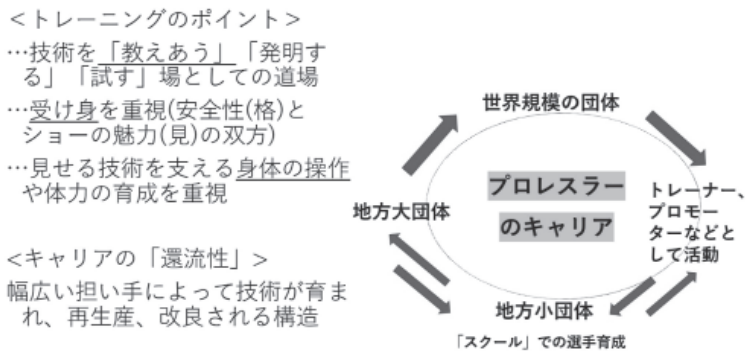


図2 トレーニングの要点/キャリアの概要 (筆者作成)

先ほどお話ししたプロレスのスクール、ジム、または道場 (DOJO) といったところですが、こういうところに集まって行うのが、練習といっても、お互いに教えあったり、試しあったりしながら、技術やそのやり方を発見、発明していくということなんですね。道場に集まって、指導者が一方的に「じゃ

「あこれをやって、次はこれをやって」というように課題をだして、みんなはそれをこなしていくというような練習ではないんです。もちろん、初心者やまだ危険が伴う人に対しては、指導者役が課題を与えるようなかたちもとります。それに毎回、高い集中力のなかで緊張して練習が行われるわけではなく、なんとなく時間が過ぎていく日もあります。ですが基本的には、スクールはあくまでお互いに教えあう、そしてそこで受け身や攻撃の技術が開発されたり試したりして、修正、拡張されていくという場になっているんですね。

こういった練習のなかでも、受け身が重視されていたことはとても印象に残っています。実は私は、アメリカでプロレススクールに入って、その次の週末にはプロレスラーとしてデビューできたんです。その理由は、渡米前に約5年間、大学在学中に「立命館プロレス同好会」で学生プロレスというかたちや、観客からお金は取らないという意味での「アマチュア」として、プロレスを行っていたんですね。その映像や現地での練習をみて、プロモーターが「シュン、もうデビューできるよ。来週土曜日試合できるか?」と聞いてきたんです。自分としては、まだまだ未熟だし、スクールに入れるだけでも、練習を体験できるだけでも満足という気持ちがあったので、どうしてデビューできるか、聞いたんですね。そうするとプロモーターは「だって受け身 (bump) が取れるじゃないか。受け身が取れない奴は、どんなに身体ができていても、ハンサムでも、攻撃がうまくてもデビューはできないよ。シュンはそれができているから大丈夫」といつてくれたんですね。今考えると、わざわざ日本から来たし、という部分もあったように思います。それでも、受け身を取れなければ怪我をするし、またショーの邪魔にもなりかねないわけで、そうならない最低限のラインの受け身はクリアできていたのかな、とも思うんですね。ともあれ、要はそれくらい安全性とショーとしての魅力という両面で、受け身が重視されているということが体感された出来事でした。

この受け身の修練や試合での重要性は、先ほどの石沢さんのお話にもあつ



たようなパルクールにおけるみせる技術を支えるために、いわゆる基礎的な身体の操作が不可欠である、という点とも関係してくるように思います。プロレスの練習でもマット運動、前転後転や側転、跳ね起きといったものを、基礎や準備体操、身体の調子の確認として行います。こういったベーシックな動きの上に、いろいろな超人的とも言えるような技や動きがある、ということが、多くのレスラーにとってはごく自然な理解としてあるんですね。この点は、プロレスとパルクールに通じる部分なのかな、と思いました。

## 5. アメリカにおけるプロレスラーのキャリア

アメリカでのプロレス体験について、最後にレスラーのキャリアのあり方に触れておきます。アメリカでプロレスラーのキャリアがどういう風に進むか、一つのモデルケースのようなものを仮想して、先の図2の右側に示してみました。順を追っていきますと、まずデビューするときは比較的小さな、その地域だけでやっているような、プロレス団体のスクールに入ります。そしてそこでデビューして、少しずつ多くのお客さんが入るような団体のショーにブッキングされるようになり、うまくいけばトライアウト（試験）やスカウトなどを経て、大規模なプロレス団体（WWE など）に所属して、年取なども跳ね上がる、というふうになるわけです。もちろん多くのレスラーがそこまで至らず、あるいはその大規模な団体を経験して、再び小さな規模の団体に戻ったりもします。そして引退後に、そういった中小規模団体のプロモートに携わったり、スクールを運営したり、トレーナーとなるレスラーが少なからずいます。

こういったキャリア形成を通じて、プロレスの技術が還流するようにして伝えられ、また磨かれていくというのは、これまでの日本のプロレスではあまり見られない状況でした。ともあれ、パルクールの世界でいえば、石沢さんがそうであるように、トレーサーであり、パルクールをする場をつくる、

ひろげておられるというところは、この当時のアメリカの様子と似ているかもしれないな、と感じました。

## 6. パルクールの現場「ジャム」：トレイサーの語りから

ここまで、自分自身のプロレス経験やそこでの論考を踏まえてお話ししてきましたが、パークールの側、とくに実践者の意識について、ジェフリー・キダー氏の著作を翻訳し2022年3月に刊行されました『パークールと都市』から、私が翻訳した箇所でもある第二章「可能性の新しいプリズム」に収録されています、トレイサーのインタビューより、関連が深い部分を何点か、挙げてみたいとおもいます。

パークール実践の場の一つとして「ジャム」というものがありますが、これはたとえば公園などに、仲間内で集まって、一緒にパークールをしたり、コミュニケーションをとるものとされています。そのジャムへの参加の姿勢や、そこで何をしているのか、ということについて、トレイサーたちはこんな風に語っているんですね。

(ジャムで誰かとトレーニングすると：筆者注) もっとクリエイティブになるんだ。(中略) お互いにアイデアを出し合ったんだ。[他人の異なるスタイルを]一緒に自分のものと混ぜ合わせて、何が起こるかを発見するのは、いつも面白いよ<sup>5)</sup>。

ある日、俺がcong [ヴォルト] (というパークールの動き：筆者注)ができるようになって、[その直後に友達も] congができるようになったんだ<sup>6)</sup>。

こういったジャムの在り方からは、一人で練習をするよりも、お互いにア

アイデアを出し合い、技術を混ぜ合うことによって、よりクリエイティブにパルクールを実践できる、というジャムの価値が見出されます。またそのなかで、お互いに教えあう様子がみてとれるでしょう。コングヴォルトという動きについての語りは、自分が習得して、それを仲間に教え、手本になることで「なるほど、そうやるのか」といった発見に繋がっているのではないのでしょうか。このように、私のプロレス体験にもみられたような、いわば教えあう、相互的に影響を与え合う環境がパルクールのジャムにもみられる、といえるでしょう。

もう一点、ジャムのユニークな点を、ある 트레이サー が語っていました。

(ジャムに：筆者注) みんなと一緒に出かけ、新しい仲間とあって、楽しい時間を過ごしてあまりハードなトレーニングをせずに、仲間を助けて、すべてが上手くいくように手伝うんだ<sup>7)</sup>。

つまり、ただゴリゴリと練習するだけがジャムの魅力、在り方じゃない、というんですね。自分の技術を開発するためではなくて、練習の場をマネジメントしたり、より良い場にすることで仲間を増やしたり、あまり技術が高くない人や初心者が危ないことをやろうとしたら、ちょっと止めてあげたり、ということもするんだよ、と語られていて、あ、これも私の体験したプロレスの練習とすごく似ているなど、感じたポイントでした。

## 7. おわりに 私的なプロレス体験とパルクールへの眼差しを通じて

それでは最後に、私的なプロレス体験とパルクールへの眼差しを通じてということで、何点か整理して、まとめてみたいとおもいます。

まず、「みせること」と「実用性」が一体となることが、両者に共通して重要な点なのではないか、ということです。プロレスでは受け身と攻撃につ

いて、それぞれ「みせる技術」と「格闘的な技術」が混在し、一体となることが「良いプロレス技術」とされることをお話しました。この点と関連して、パルクールではスムーズな「移動」という実用的な部分と、見た目としての美しさの双方が、それぞれの動作に宿ることが重要視されているとのことでした。これはいわゆる機能美的なもの、無駄のない動きは美しく、かつ安全である、といった評価にも繋がるかとおもいますが、この点はパルクールとプロレスの双方の「動き」や「技・技術」という面で重要なポイントになっているのではないのでしょうか。

次に、環境とどのように向き合い、利用し、克服するかを意識することが重要なのではないか、ということです。プロレスの場合は会場の様子やリング、対戦相手、レフェリー、そして自分の状態などが環境といえますが、それらを利用したり邪魔されたり、攻撃したり反撃されたりという、多様な関係を切り結ぶことでプロレスというパフォーマンスが成立する、という面があります。パルクールもまた、自身のスキルや状態と、一見障害物にしかみえないような街や公園、都市空間の構造物やオブジェクトを、移動するコースの一部と捉え直し、いわば環境にこれまでとは異なった意味を見出すことで、パルクールが実践されるという面があるようです。環境に「対戦相手」が入るところはプロレスの特徴かもしれませんが、ともあれ、パルクールとプロレスにとって、自分を含めた環境と向き合うことは重要だと感じました。

さらに、「教える→習う」「指導者→被指導者」のような一方的な関係ではなく、担い手が相互に「教えあう」という習熟の過程が、他のスポーツよりも強く見出されるのではないか、ということです。もちろん多くのスポーツの練習のなかでも、実践者の間での教えあいは行われるでしょう。ただこれまでお話してきたようなプロレスやパルクールのトレーニングの様子からすると、たとえばみんないっしょに、指導者に言われたことを画一的に練習して、同じ技術を同じスピードで身につけて、といった上達のあり方は、

あまり求められていないのではないかな、ということなんです。むしろ、基礎的な技術や体力を養った後は、安全を確保し、そこから先はそれぞれが自由な発想をもって、自分のやり方で環境を克服し、それを相互に教えあうことで発展していく、というような様子が想定されるのではないか、ということなんです。

最後にですが、プロレスやパルクールは、勝敗や、得点化・数量化とはやや異なるスポーツ体験の「質」のようなものを求めて実施されているのではないか、という点です。プロレスでいうと、結局のところ試合は勝つか負けるか、引き分けるかしかないわけです。そのなかで、自分自身がよく負けるレスラーでするのでわかるのですが、負けるが勝ち、ではないですが、その興行で観客を前にして試合をするプロレスラーとして、自分が目指す試合、パフォーマンスができて、できれば対戦相手の魅力も引き出されて、そのうえでなによりお客さんが喜んでくれた。そうであれば、試合結果にバツ（負け）がついても、よし次の試合も頑張るぞ、と前向きに進んでいける、続けていける、という部分があります。パルクールはいま一部では競技化が目指されている面もあり、得点化、数量化、速さ・タイムを競うという方向性も出てきています。ですが、先ほどの石沢さんの言葉をお借りすれば、「どれだけ自然に実施できるのか、やれるのか」という、ポイント化することは難しい部分を重視することが、パルクールという体験の質に関わってくるのではないのでしょうか。

以上、とりとめのない話になってしまいましたが、これで報告を終わらせていただきます。パルクール、そしてトレーニングに関する自然科学的な視点について、勉強させていただければと思っております。引き続き、よろしく願いいたします。

**上田** 塩見先生、ご発表、ありがとうございます。塩見先生ご自身のプロレスの経験を含めて、非常に興味深い観点から、プロレスとは社会その

ものの相互行為、相互作用であると捉えながら、お話を聞かせていただきました。それでは、視点を変えて、自然科学、最近ではそれを総合的、総体的に統合した概念、コーディネーションの研究をされている漆原先生、よろしく願いいたします。

- 1) このワークショップは2021年3月10日に「パルクールの実践と研究：最先端の身体文化 / スポーツの発展と理解を目指して」と題され、オンライン上で開催された。なお、このワークショップでの報告は、2022年1月に立命館大学人文科学研究所が発行する『立命館大学人文科学研究所紀要(130号)』に収録されている。
- 2) Jeffrey L. Kidder, *Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport*, Rutgers University Press, New Brunswick, (=市井吉興・住田翔子・平石貴士監訳『パルクールと都市：トレイサーのエスノグラフィ』ミネルヴァ書房、2022年)
- 3) 「芸術的な格闘技としてのプロレスの諸相：生成過程と実践を手がかりに」『日本体育学会第64回学会大会スポーツ人類学，専門領域企画シンポジウム：芸能化する民族スポーツ～芸能武術の人類学』2013年8月28日、於：立命館大学びわこ・くさつキャンパス。
- 4) 「体験としてのプロレス“みる、する、まなぶ”－日米での経験から－」『日本スポーツ人類学会2014年度第7回スポじんサロン』2014年12月13日、於：京都市中京青少年活動センター。
- 5) ジェフリー・キダー『パルクールと都市』ミネルヴァ書房、2022年、93頁。
- 6) 同上、96-97頁。
- 7) 同上、93頁。