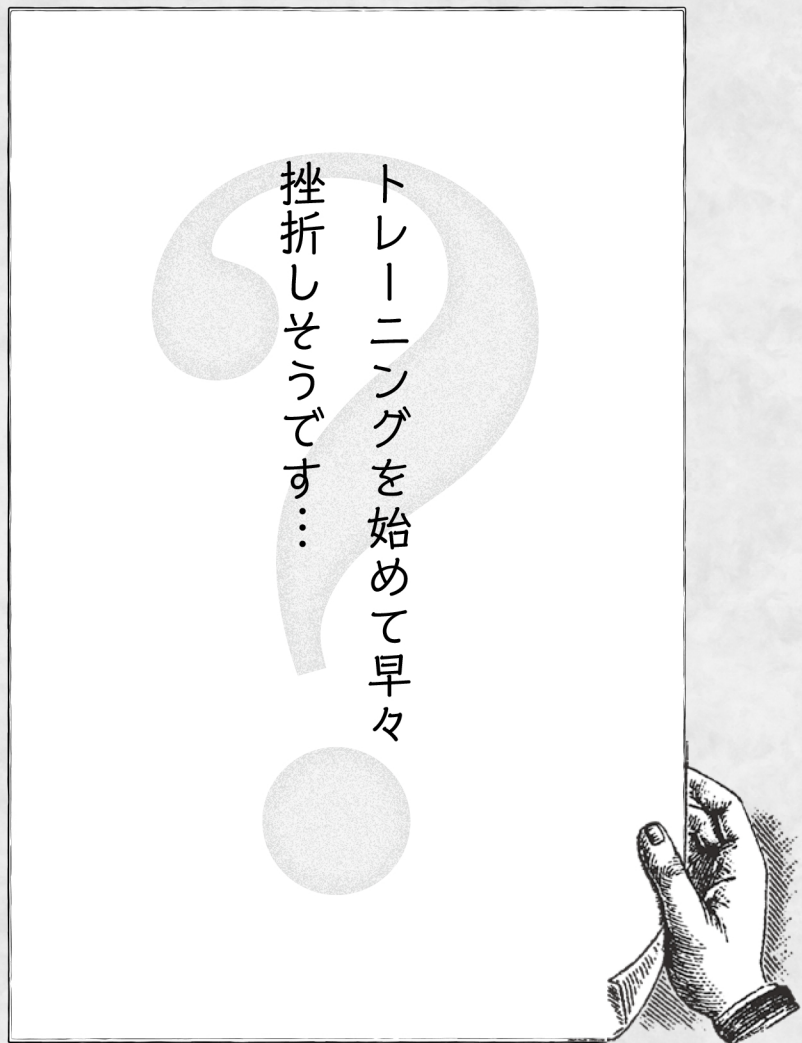


## やり始めた自分を褒める

レスラーってタイプが2つにはっきりわかれるんだよ。引退後もトレーニングを欠かさない人と、まったく体を動かさなくなる人と。前者はどちらかというコツコツ型で、健康維持くらいの目的でも習慣として運動を続けることができる。逆に、後者のタイプにとつて運動は大事な試合やタイトルマッチなど明確な目標を達成するための手段。引退後はその目標がなくなるわけだから、運動なんてストレスのたまるようなことはしな

5。  
レスラーの多くは後者のタイプだと思うし、俺も具体的な目標があつて初めて動く人間。武藤さんの引退試合前は人前に出るからとコンディションを整えたけど、終わった今は……言うまでもないよな(笑)。だから、コツコツと真面目にやるタイプの人は素直にすごいと思うよ。周りを見たつてそんな人間は10人に1人いるかいなかくらいじゃないか。まずトレーニングを始めたこと、そしてちゃんと続けられていること。この2点だけでも自分を褒めるべきだし、褒められないなら俺が変わつて褒めてやろうか?



トレーニングを始めて早々  
挫折しそうです…