



FITNESS PROFILE

vol.5

高井智華

アジアン・マッスル・ビューティー / WBBFプロ

text by Sumio Yamaguchi

たかい・ちか / 1989年10月10日生まれ / 28歳
／埼玉県和光市出身 / 身長159cm、体重51kg (オン)・55kg (オフ) / 既婚・ご主人はアメリカ人 /
血液型・A型。趣味・読書 / 好物・KFC / コンテスト歴・17年NPCジョージアビキニ、ノースクラス&オーバオール優勝、NPCジョージアビキニ、オーバークラス&オーバオール優勝、17年7月にWBBFのフィットネス部門で優勝してビキニプロの資格を得る

今回紹介する高井智華さんは、NBA アメリカプロバスケットボール、アトランタ・ハークスの現役プロチアリーダー。アメリカではチアリーダーになることは若い女性達にとっては超憧れな職業で、それだけステータスも高い。そして、智華さんはウエイトトレーニングも行っているが、昨年 WBBF ビキニコンテストで優勝してプロの資格を得て、プロビキニのコンペティターという二つのプロの顔をもつフィットネス女子である。最近のフィットネス界ではビキニの人气が高く、昨年は日本人で初めての IFBB ビキニプロとして倉地美晴さんが誕生している。

そこで、今日はビキニプロとして日本初登場の高井智華さんに、チアリーダーと共に、ビキニプロまでの経緯などを語っていただいた。

フィットネスなしでの成功はない

——チアリーディング（以下チア）を行う切っ掛けはなんでしたか？

高井…モダンバレエを7歳のときから始めて、16歳のときにヒップホップやジャズダンスなど違うジャンルのダンスも取入れ、自分もパフォーマーをやるようになって、ストリートのダンサーとして日本で活動していました。アメリカでダンスの経験を活かせるのは何かないかなあと考えたとき、チアがそのうちのひとつでした。アメリカではNFLフットボールもそうですが、NBAバスケットボールでも多いときには2万人の大観衆の前でパフォーマーをやることになるので、そのためチアリーダーは自分の中でも凄く大きなステージだ。そして、チアリーダーは単にパフォーマーというのではなく、チームとコミュニケーションを結ぶ大使としての活動をする仕事。このようなことに凄く興味を持ってチアを始めたという感じです。

そして、25歳のときアメリカに移ってきて、そこからチアを始めました。それまで日本ではチアリーダーの経験は全くありませんでしたが、NBAのチアリーダーはけっこうダンサーに近いパフォーマーをしていますが、チアダンサーとも言われています。

——ウエイトトレーニングはどのようにしてスタートしましたか？

高井…NBAのチアダンサーのオーディションの準備を始めたころです。約3年半前からスタートしました。フィットネスが私の成功のキーになっていて、私からフィットネスを抜いたらきつと今の自分はないと。チアリーダーでは最初の一年で新人賞となり、2年目で年間最優秀賞をいただき、今はキャプテンという立場で活動していますが、そうゆうのもたぶんフィットネス抜きだったらなかったのではないかと思います。

——ピキニコンテストに興味をもつようになったのは？

高井…ダンサーとしては自分の満足のゆくべルになりましたが、トレーニング面では倦怠期になり次のレベルに進むためには何ができるかと考え、じゃあピキニに挑戦してみようということになり、またそれを自分のモチベーションにして、さらにトレーニングを強化することができたという流れです。

——ピキニのコンテストに出るようになら勧められましたか？

高井…ジムで「何かコンテストに出ているの？」とよく聞かれはじめて、「出てないよ」と言うと「じゃなんで鍛えているのか？」と言われて、「チアをやっているから」と言うと、「早く出るよー」みたいなことを言われたこともあります（笑）。

WBFFプロピキニ

——はじめはNPCに出場して、その後WBFFに出場していますが、これはどのような理由からですか？

高井…NPCとWBFF (World Beauty Fitness & Fashion) の両方に興味がありましたが、WBFFの方がステージ上での表現の自由さがあり、個性が尊重されているというのがすごく魅力的で、自分にとってナチュラルにフィットするステージだなあと思っていました。でも、初めてのピキニコンテストなので、まずジョージア州のNPCにトライして、次のステップとしてWBFFに転向したということですね。もともとパフォーマーが好きなのにとつてWBFFではパフォーマーとしてという感じですが（WBFFの詳細は www.wbffshows.com を参照）。

——IFBBプロの頂点は「ミス・ピキニオリンピア」ですが、WBFFは？

高井…「ワールド・チャンピオンシップス」というのがあります。

——将来はIFBBプロに出場したいという意志はありますか？

高井…現在の時点ではWBFFが、私にとってはベストな大会かと思っけていますけれど、でも今後IFBBに絶対に転向しないと断言できません。

——日本のフィットネスの情報などは入手していますか？

高井…日本にはダンスのワークショップで年に2回ほど帰国しますが、そのとき発売されている『月ボ』とかの雑誌を何冊か買っています。今回ピキニプロとしてこうして月ボを取り上げていただきましたので、今後もっと日本のフィットネス界の方々と交流する機会をふやしていきたいかなあと思っています。

——日本のNPCJで今年初めて、『ジャパン・プロ』（ボディビル、メンズフィジック、ピキニ）というプロコンテストが開催されますが興味はありますか？

高井…もちろん、興味はあります。きつとさらに日本のフィットネスが盛上がる切っ掛けになるのではないかと、凄く楽しみにしています。

チアの練習は1日3時間

——ウエイトトレーニングはどのような内容ですか？

高井…週に5日か6日、だいたい2時間ほど。もし有酸素運動を行えば30分プラスになるかなあと。トレーニング内容は、その日の身体の反応だったり調子だったりを見て決めていきます。もちろん、感覚的に脚をやったら次の日に臀部（臀筋）をやるといことはしません。下半身をやったら上半身やってというように、部位はずらして毎日鍛えています。

——エクササイズの数やセット数は決まっていますか？

高井…基本的には決まっています。身体が発達具合いだったりとか、そのときの目標に

よって変わってくるので。重さをヘビーにして低回数で行なうときもあれば、軽いウエイトで高回数でシェイピングに集中するときもあれば、本当にその時期その時期の身体の調子によって決める感じですよ。

——チアの練習では脚が中心になるかと思いますが、上体とのバランスはどのようにしていますか？

高井…本当に始めた頃は、私の問題はそこでした。今は上半身の筋肉が下半身に追いついてきたので、そこまで気にしていませんが、今でも脚のトレーニングは大きくするのを避けるために調整しながらトレーニングしています。ただ、脚にもっとデフィニションが必要だったりとか、細かい一つ一つの筋肉を発達させるといのが私の今の課題です。もともと深いコア（中心部）な筋肉をつけてゆくといい感じですよ。

——脚のサイズを増やさないということ、基本エクササイズ（スクワットとか）というよりか、アイソレーションエクササイズ（シェイプなどを整える）になりますか？

高井…アイソレーションのトレーニングも多



高井選手は現役のチアリーダーでもある



日本で開催される予定のWBFFのポスター。左端が高井選手

くなりますね。WBFFはとくにバランスが重視され、その人にあった身体をどれだけ仕上げてくるかというのが見られます。そういう意味でもバランスにはかなり気をつけています。

——トレーニングで他の人と比べて、何か違うことを行っていますか？

高井..それは、チアダンスですね。チアでは下半身を使った動きがとて多いので身体のコアだったり下半身の筋肉の発達にかなりの助けになっていると思います。チアの練習は週に2〜3回だいたい3時間ぐらい、そしてプラスNBAの試合が週に2〜3回ありますので、毎日のように踊っているのです。そして、ハードな有酸素運動にもなります。

——トレーニング日記はつけていますか？

高井..はい。トレーニング内容に加えて、その日に使った重さやフォームで気をつけなければいけないことだったり、はちゃんと日記に付けています。

——好きなエクササイズや嫌いなエクササイズはありますか？

高井..好きなエクササイズは脚かなあ。私に

とつては脚はチャレンジなパーツなので、そういう意味でも好きなもの。嫌いなエクササイズはとくにありません。もう闘うのかなと思っています。(笑)。

——トレーニングをスタートしたころ、身体の反応はどうでしたか？

高井..かなり早く反応したと思います。長年ダンスをやっていたので、筋肉質の身体でした。そのため、筋肉はつき過ぎて困ることもあるので気をつけないと。

——今後インプルーブしたい筋肉部分は何ですか？

高井..臀筋はもっとインプルーブできるのではないかと思って、自分に言い聞かして頑張っています。大臀筋の最後にはボックスジャンプ(箱の上にジャンプしておろる)を入れていきますね。ボックスジャンプは筋肉の強化だけではなく、マッスルトーンを整えるのに最適です。

日本食が一番

——チアダンスとトレーニングなどで、か

りのカロリーを使っています。食事はどのようなものですか。

高井..1日5〜6食ですが、その日のスケジュールやトレーニング内容によって決めます。トレーニングでバルク期とカット期などでの摂取量だったり、マクロ(全体的)なバランスだったりとかを変えているので、本当にその日によって変わってきます。

バルクアップ期の例では、朝起きてすぐに食事の前にコップ一杯に大さじ二杯のアップルビネガーサイダー(りんご酢)を入れ、レモンを絞って飲みます。ダイエット効果もですが、お腹の消化を助けます。朝食は全卵と白身、ほうれん草。炭水化物を食べない日もあれば、オートミールを入れるときもある。

トレーニング後、2回目の食事はプロテインドリンク、糖質(バナナ、サツマイモなど)。3食目がチキンの胸肉、玄米、アスパラガス。野菜は緑野菜をスチームかグリルして食べることが多いです。特にアスパラガス。私にとつてなくてはならない大親友です。ビタミン豊富で疲労回復効果もありますし、何より便秘知らずです。4食目は、魚(サーモン)とア

スパラガス。5食目がライスケーキとピーナッツバター。6食目は七面鳥のひき肉、玄米、卵、生野菜。低脂肪のタンパク源として、チキンの胸肉、七面鳥のひき肉を食べることが多いです。ビーフの赤身もたまに食べますが、ひんぱんには食べません。

——カロリー計算はしていますか？

高井..毎日しています。全体の栄養バランスだったりとか、カロリーをどれだけ摂取しているかを毎日しっかりつけています。まず、バルクアップ期と減量期で違いますが、基本的にバルクアップ期は筋トレの部位によって炭水化物の摂取量を調整します。だいたい、バルクアップ期は、1400〜1800カロリー。減量期は1300〜1400カロリーになります。

——食事で一番気をつけていることはどんなことですか？

高井..その日、その日のチアの練習やトレーニングにあったマクロバランスと、あとカロリー調整ですかね。トレーニングの日はそれなりにしっかりと栄養をとって、オフの日はオフ用のプランで。食事の成功のキーは、やはり食事内容の計画を綿密にたてるというのが一番だと思います。そうすることで、その日のニュートリションゴールにちゃんとあつた食事をその日できることにつながる。あとから十分な栄養素がとれてなかったとか、感情的な暴食だったりとかを避けられるので、いつも次のミールプランというか食事のプランはもう考えて、それにそつてただ食べるだけです。

——日本食はどのくらい食べていますか？

高井..70%ぐらいです。自炊がほとんどなので味付けや調理法は、やはりアジア風になりますね。日本食はやっぱ一番ですよ。

——好物はKFCとか言っています。他に好きなフードはありますか？

高井..ええ、ほかにあるかなあ、何だろう…。誰に聞いても「智華はKFC」と言うのです。

FITNESS PROFILE

高井智華

私の誕生日はケーキの代わりにKFCが出してくるし、アメリカのサンクスギビング・デー（感謝祭の日）は七面鳥を食べる日です。うちではそれを裏切ってKFCなので（笑）。

次はサプリメントには、どれほど頼っていますか？

高井：プロテインシェイク、BCAAだったり、あとはビタミン、オメガ3。たまに必要なときはトレーニング前のドリンクを飲むぐらいです。食事を重視しています。サプリは補うという意味ではないと思いますが、やはりそれだけに頼るものではないと思っています。

埼玉からアトランタへ

——アメリカに行ったのが25歳のときというのですが、そもその目的は？

高井：2014年7月に、ダンサーとして次のステップのためにアトランタに渡りましたね。ダンスと言えばロサンゼルスやニューヨークに渡る人が多いのですが、日本人がいない土地でアメリカ人に交じってしっかりと修行したかったこと。あとは自分の可能性を現地の人達と比べたときにどうなるのかということを見たかったので、アトランタを選びました。よく「何でアトランタなの？」と聞かれますが、アトランタは優秀なダンサーが多く第二のハリウッドと言われているほど本当にエンターテイメントの世界なんですよ。

——アメリカでは誰からサポートを受けましたか？

高井：アトランタに移り住んでから出会った、今の旦那にはかなりのサポートを受けています。アメリカで生きてゆくための一から教え込んでくれました。埼玉から一度も出たことがない小娘が、ボンとアトランタに飛び込んできたので、ほんと初めは大変でしたよ。でも旦那とともに一つずつ積み上げてきたという感じです。

——英語はどのようにして学びましたか？

高井：初めの一年はアトランタの難関の語学学校で、もう特訓の日々でした。その後は、旦那に鬼のレッスンが毎日行われているという感じです。やっぱりチアではファンとの交流とか、地域とチームのコミュニケーションをしながら仕事というのかなりメインなので、語学はもちろんコミュニケーション力というのはかなり大切になってきます。

——チアとピキニの他にアクティビティは？

高井：『ダンスレテック』というダンサーとチアリーダーに向けたトレーニングプログラムをビジネスを運営していること。そして、ダンサーやチアの人にパーソナルトレーニング。私のホームページ（www.chikakakai.com）でオンラインコーチもやっています。あとは、モデルだったりDJなどをときおりやるかなあと感じた感じです。

——アトランタと言えば、ミスター・オリンピア8連勝したリー・ヘイニーがいますが、ボディビルには興味はありますか？

高井：ちょうど、去年開催された彼の主催するコンテストにも行ってきました。ピキニに限らずいろいろなメンスでもフィジックでもボディビルでも好きなので勉強させていただけます。

——日本人プロボディビルダーの山岸選手のこと知っていましたか？

高井：去年ラスベガスのオリンピア時に山岸さんのボディカフェで会ったのが初めてで、お話させてもらって（このインタビュは山岸選手の紹介で実現しています）。

——最後に、日本人の智華さんのようにアメリカに来てチャレンジしたいという人のために、何かアドバイスをいただけませんか？

高井：大会についての調査を念入りにすることですかね。日本でもどこのステージでもそうですけども、フィットネスに限らず日本

で良いとされることと、アメリカで良いとされるもの、やっぱり違いますよね。それは常にどんな場面でも私が感じることで、まあしっかり何がそのステージで、その場面で求められているのかを、ちゃんと念入りに確認して研究してということが、成功につながるのじゃないかなあと思います。

高井智華さんは多彩な才能と超人的なエネルギーを持っていて、一日24時間では足りないのではないかと尋ねると、「足りないです、本当に。毎日時間刻みで予定を組んで。しかし、できる限りのことをやらせてもらっ

ていることに感謝です。睡眠時間も7時間をキープするようにしています」と言う。智華さんのニックネームは「チカネル」。彼女はKFCが大好きで、チカという名前とカーネルおじさんをかけてチカネルと呼ばれている。彼女の成功はフィットネス抜きでは考えられないと言うが、KFC抜きでも考えられなかったのではないだろうか？

高井智華さんへのコンタクト先は、以下になります。

www.chikakakai.com

Facebook: Instagram

E-mail: chika@chikakakai.com

