



FITNESS PROFILE
vol.5

高井智華

アジアン・マッスル・ビューティー WBFF プロ

text by Sumio Yamaguchi

たかい・ちか／1989年10月10日生まれ／
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、ノービ
スクラス＆オーバーオール優勝、NPCジョージ
アビキニ、オープクラス＆オーバーオール優勝、
17年7月にWBFF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・ハーツ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 WBFF 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気が高く、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…モダンバレーを7歳のときから始め、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り入れ、自分もパフォーマンス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ンスすることになるので、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と。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などを結ぶ大使としての活動をする仕事。このように凄く興味を持つ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つこうダンサーに近いパフォーマンスをしていますので、チアダンサーとも言われています。

——ウェ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ションの準備を始めたころですで、約3年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ていたらきっと今の自分はない。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いて、今はキヤブテンという立場で活動していますが、そういうのもたぶんフィットネス抜きだつたらなかつたのではないかと思っています。

——ビ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レベルになりましたが、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、じゃあビ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。

——ビキニのコンテストに出るよう誰か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、「早く出ろ！」みたいなことを言われたこともあります（笑）。

WBFプロビキニ

——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』とかの雑誌を何冊買っています。今回ビキニプロとしてこうして月ボで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達と交流する機会をふやしていただ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、スンズフィジーカ、ビキニ）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。きっとどちらに日本のフィットネスが盛上る切っ掛けになるのではないかと、凄い楽しみにしています。

チアの練習は1日3時間

——はじめはNPCに出場して、その後WBF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WBF（World Beauty Fitness & Fashion）の両方に興味がありましたが、WBF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つていました。でも、初めてのビキニコンテストなので、まずジョージア州のNPCにトライしました。

——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なえば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つたり調子だつたりを見て決めています。もちろん、感覚的に脚をやつたら次の日に臀部（臀筋）をやるということはしません。下半身をやつたら上半身やつてというように、部位はずらして毎日鍛えています。

——エクササイズの回数やセット数は決まっていますか？

高井…基本的に決まっていません。身体の発達具合にあつたりとか、そのときの目標に

——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WBFが、私にどちらはベストな大会かと思つていますけれども、でも今後IFBBに絶対に転向しないとは言いません。

——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…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、脚にもつとデフィニションが必要だたりとか、細かい一つ一つの筋肉を発達させるというのが私の今の課題です。もつともつと深いコア（中心部）な筋肉をつけてゆくという感じでやつてますね。

——脚のサイズを増やさないということは、基本エクササイズ（スクワットとか）というよりも、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

よつて変つてくるので。重さをヘビーにして低回数で行なうときもあれば、軽いウェイト

で高回数でシェイピングに集中するときもありますが、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。

——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、脚にもつとデフィニションが必要だたりとか、細かい一つ一つの筋肉を発達させるというのが私の今の課題です。もつともつと深いコア（中心部）な筋肉をつけてゆくという感じでやつてますね。

——脚のサイズを増やさないということは、基本エクササイズ（スクワットとか）と

いうよりも、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ある

になりますね。WBFFはとくにバランスが重視され、その人があつ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かつて います。

—— 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つたりはちゃんと日記につけています。

イズはありますか？

日本食が一番

高井・臀筋はもつとインプレーブできるのではないかと思つて、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る）を入れていますね。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。

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

高井：日本食はどのくらい食べていますか？
70%ぐらいです。自炊がほとんどの人がで味付けや調理法は、やはりアジア風になりますね。日本食はやっぱり一番ですよ。
——好物はKFCとか言っていますが、他に好きなフードはありますか？

高井：その日、その日のチアの練習やトレーニングにあつたマクロバランスと、あと力口リー調整ですかね。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グ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ので。あとから十分な栄養素がとれてなかつたとか、感情的な暴食だつ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。

日本で開催される予定の WBFF のポスター。左端が高井選手

スパラカス。5食目がライスケーキとビーナツバタ。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、ひんばんには食べません。

FITNESS PROFILE

私の誕生日はケーキの変わりにKFCが出てくるし、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さえも、うちではそれを裏切つてKFCなので（笑）。

——次にサプリメントには、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ので。サプリは補うという意味ではないと思うが、やはりそれだけに頼るものではないと思う

——アーティスティックな他にアクティビティは？

高井・『ダンスレッスン』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のビジネスを運営していること。そして、ダンサー・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.chikatakai.com）でオンラインコーチもやっています。あとは、モデルだつたりDJなどをときおりやるかなあと言つた感じです。

——アーティスティックなダンスと言えば、ミスター・オリンピア8連勝したり・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つてきました。ビキニに限らずいろいろなメンズでもフィジークでもボディビルでも好きなので勉強させていただきます。

——日本人プロボディビルダーの山岸選手のことは知つていましたか？

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ーフで会つたのが初めてで、お話をさせてもらえて（このインタビューは山岸選手の紹介で実現しています）。

——最後に、日本人の人で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すか？

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が、フィットネスに限らず日本

——英語はどのようにして学びましたか？

高井・初めの一年はアーティスティック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つながら仕事というのも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

はかなり大切になります。

高井智華さんは多彩な才能と超人的なエネルギーを持つているが、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つ

——アーティスティックなダンスと言えば、ミスター・オリンピア8連勝したり・ヘイニーがいますが、ボディビルには興味はありますか？

——最後に、日本人の人で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すか？

——で良いとされることと、アメリカで良いとされるもの、やつぱり違いますよね。それは常にどんな場面でも私が感じることなんですが、まあしつ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、KFCが大好きで、チカと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いと言つ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.chikatakai.com
Facebook, Instagram
Email : chikai@chikatakai.com

埼玉からアーティスティック

——アメリカに行つたのが25歳のときということですが、そもそも目的は？

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ーティスティックに渡りましたね。ダンスと言えば口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つてしまつかり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、アーティスティックを選びました。よく「何でアーティスティックなの？」と聞かれますが、アーティスティック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・アーティスティックに移り住んでから出会つた、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もらいました。埼玉から一度も出たことがない娘が、ポンとアーティスティック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。

