

◎4大注目大会を詳報!

12/30 UFC 141

12/31 元気ですか!! 大晦日!!

1/8 修斗

1/14 UFC 142

[コング格闘技]

March 2012

No.237

特別定価

980YEN

3

[戦い終えて]

青木真也  
北岡 悟

いきなり年間ベストバウト!  
上田将勝vs堀口恭司

アリスター、レスナーを破壊!  
2.26 UFC日本大会観戦ガイド

[永久保存版・前篇]

# UFCを読む。

## 1993-2012 UFC 1-144

全199大会、一挙掲載!

[インタビュー]

岡見勇信/秋山成勲

日沖 発/五味隆典

水垣偉弥/福田 力

高谷裕之/川尻達也

ビビアーノ・フェルナンデス

三崎和雄/佐藤嘉洋

■追悼

真樹日佐夫/宮下トモヤ

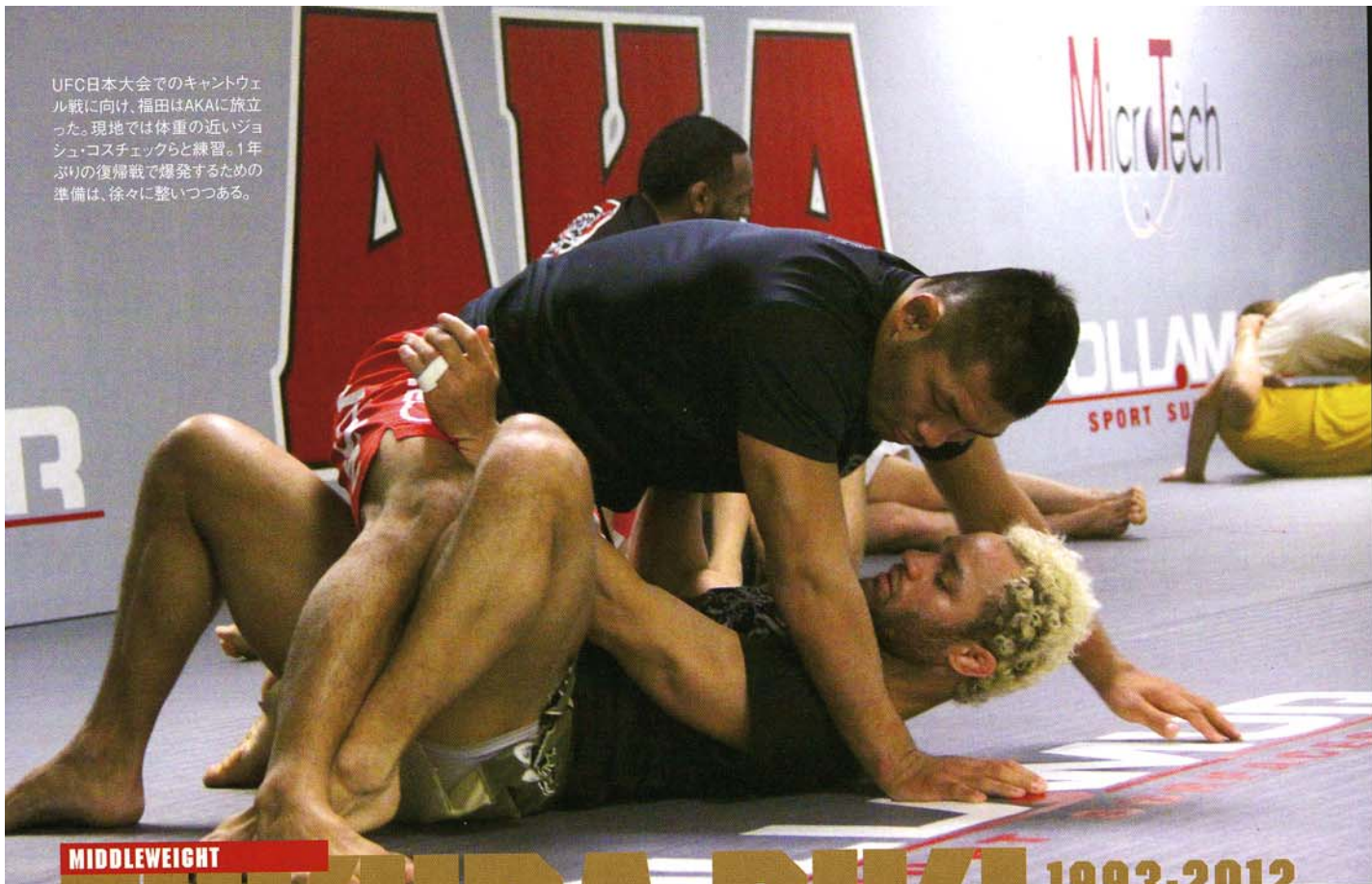
[完全減量マニュアル]

間違いだらけの減量法

平成24年3月22日発行(発行所:コング) 平成24年1月18日第三種郵便物認可



UFC日本大会でのキャントウェル戦に向け、福田はAKAに旅立った。現地では体重の近いジョシュ・コスチェックらと練習。1年ぶりの復帰戦で爆発するための準備は、徐々に整いつつある。



MIDDLEWEIGHT

# FUKUDA RIKI

1993-2012  
UFCを読む。

石井史彦=聞き手・写真  
interview & photos by Ishii Fumihiko

[2・26 UFC JAPAN]

1年ぶりの復帰戦、舞台はニッポン!

## 福田力がAKAでの練習で掴んだもの。

「米国のレスリング技術のほうが  
MMAに応用できるものが多いです」

2010年2月、念願のUFCデビューを果たした福田は、オーストラリアで不可解な判定負けを喫した。さらに再起に向けて練習している中、交通事故により大きなブランクを余儀なくされる。そんな福田の復帰戦の舞台は、前戦からちょうど1年後に開催されるUFC日本大会。オクタゴン初勝利に向け、福田は再びAKAを訪れていた。



**Fukuda Riki** 1981年1月6日、岐阜県出身。山梨学院時代に全日本学生レスリング2位。卒業後はプロレス団体の練習生を経て、大学時代の先輩である山本“KID”徳郁らと総合格闘技の練習を開始。2004年4月、ハワイでプロデビュー。09年6月、DEEPミドル級王座獲得。2011年2月にUFC初出場も判定負けを喫している。183cm、83.9kg(試合時)。GRABAKA所属

2010年2月26日、福田力はオーストラリアの地で、初めてのオクタゴンを経験している。

彼のUFC参戦が発表された時、関係者の間では「福田が一番、UFCに向いているんじゃないか」という声があがったほど、福田のポテンシャルと、それに対する周囲の評価と期待が高かった。

山梨学院時代に鍛え上げられたレスリング力と肉体に加え、タイトなパンチを放てるボクシングテクニック。UFCでの戦いで必要とされる武器を、福田は参戦前からすでに備えている稀有な存在であった。

しかしUFC初戦では、その実力を発揮したものの、不可解な判定負けを喫する。福田の練習仲間であった岡見勇信も、本誌の取材に対し、判定に疑念を抱いていることを明らかにしていた。

だからこそ、福田の次戦に向けてさらなる期待が高まるはずであったが、そんな折に彼は怪我により最終的には1年ものブランクを作ることになってしまった。

その間に、2012年2月26日さいたまスーパーアリーナにてUFC日本大会の開催が発表され、福田は会見の場に姿を現し、後日正式な出場と、対戦相手が発表された。

現在、福田はカリフォルニア州サンノゼにあり、前UFCヘビー級王者のケイン・





BANTAMWEIGHT

# MIZUGAKI TAKEYA

[ 2・26 UFC144 JAPAN ]

## クリス・カリアソ戦を控える水垣偉弥の Total Body Make

3年2カ月振りの日本での試合。だというのに、話題がそこにいかない空気感が水垣にはある。神経が太い、そんな水垣の頬が最近こけている。理由は体が大きくなったから。神経だけでなく体幹が太くなっている水垣が週一で行なうフィジカル・トレーニングを覗いてみた。

### 1993-2012 UFCを読む。

高島 学=文  
text by Takashima Manabu  
game photos by Dave Mandel  
取材協力=リバーサルジム横浜グランドスラム

**Mizugaki Takeya** 1983年12月16日、神奈川県出身。高3の時に総合格闘技を始め、2005年プロデビュー。同年の修斗新人王トーナメントMVPに。08年12月、ケージフォース初代バンタム級王者となる。09年4月よりWEC参戦、2011年3月からUFCに参戦しており、日本大会ではクリス・カリアソと対戦。171cm、61.2kg(試合時)。シューティングジム八景所属

今日、初めて水垣選手がグラウンドスラムにおける、大宮司岳彦トレーナー指導のフィジカルトレーニングを見せてもらったのですが、いつ頃からこのような練習を始めたのですか。

「WECのジェフ・カーラン戦の頃だったと思います。B1さんに誘っていたら、グラウンドスラムでの体幹トレーニングやサーキットトレーニングの前に、同じメンバーで神奈川大学の施設で、ウエイト・トレーニングをやっているの、土曜日の午後はずっとコンディショニングトレーニングをしています」

では、もう2年以上続けているということですね。最近、水垣選手の頬がこけてきたので体が変わって来たのかと思っ

いたのですが。

「頬がこけたのは、基本的に体が大きくなってきて、このままだともっと大きくなってしまおうので、注意して抑えているんです。そのせいで、頬もこけてきたんじゃないでしょうか」

では、食事面も変わってきたのですか。

「体重を落とす時期になると、変えています。普段からバカ食いをしないで、腹八分目で済むようになりました。体重が増えすぎると、練習でも動きが悪くなってしまいます」

現時点の体重は、何kgですか。

「朝起きた時で、69kgちょっとでした。一番重い時は73kgぐらいあったので、かなり抑え気味になっています」