

たきかわら版

顔

永井 稜^{りょう}さん(23歳)

日本ボディビル・フィットネス連盟(JBBF)
第50回北海道ボディビル選手権出場

「偶然の出会いが新たな ステージを開いてくれました」

さまざまなトレーニング・マシンを用いて全身の筋肉を徹底的に鍛え、驚異的な筋肉美をつくりあげるボディビル。北海道ボディビル選手権への出場前に永井さんにお話を伺いました。



小学生のころから野球をはじめ、中学時代には空知滝川リトルシニアに所属し、道選抜として台湾でプレーした際には、現在北海道日本ハムファイターズの伊藤大海投手とバッテリーを組んだこともあります。その後、滝川西高等学校では4番を任せられるなど野球に専念し、大学進学後も野球は続けました。3年生の途中からは本格的に筋トレを始めましたが、ボディビルダーを目指すというイメージは持っていませんでした。

ボディビルに興味を持ったのは、昨年就職を機に滝川へ戻ってきたからで、たまたまパーソナルフィットネスジムファクト代表・チーフトレーナーの菅原さんと出会って、ジムをオープンすることとで誘われたのが縁でした。器具の搬入や組み立てと一緒に、そこから毎日の筋トレを始めました。

ただ、そのときは、体重が110kgあったので、ダイエット感覚でやっていたのですが、日に日に体ができてきたことで、選手権に出てみようと思いつきます。それでも今年の1月段階で95kgあったので、朝走り、仕事から帰宅後にトレーニングをし、夜も10km走るといった日々を過ごし、4月以降は食事制限で米を一切食べず、毎日たんぱく質の量やカロリー計算をしながら、鶏肉とプロテインを食べ続けるなどして20kg落としました。おそらく一般の出場者はここまで落とす方はいないと思いますが、自分の場合、急に出場を決めたのでかなり大変でした。

今回、私が出場するJBBFの選手権は、国内の他団体が開催する大会への出場を禁止されているため、道内に限れば年に1回のチャンスです。正直、初めてでただにどうなるかわかりませんが、何でも経験だと思って出場します。もちろん自分なりに努力してきた自負があり、応援してくれている友人もいますので、上位入賞を目指して頑張ります。

8月の各種無料相談日
▼行政相談 16日(月) くらし支援課 TEL28-8012
▼物忘れ・認知症相談 13日(金) 9時~15時
地域包括支援センター TEL28-8029(要予約)

8月「みんなのタキカワ」

FMG'Sky (77.9MHz)

毎週金曜日 12時15分~12時30分
(再放送 同日18時~18時15分)

- 6日 広報ひろい読み
- 13日 合同墓の受け付けが始まりました
- 20日 はじめまして! 滝川市役所1年生
- 27日 9月10日は下水道の日

くらし支援課 TEL28-8013

- ◆譲ります
- ①植木鉢(各種)
- ②額縁(叙勲用)
- ③男子学生服(170cm)
- ④柔道着(170cm)
- ⑤ひな人形(5段飾り)
- ⑥剣道防具一式(145cm)
- ⑦チャイルドシート
- ⑧灯油用ポリタンク(10個)
- ⑨シルバークート
- ⑩学習机(子ども用)
- ◆譲ってください
- ①琴(種類は問いません)
- ②リヤカー
- ③じゅうたん(6~8畳)
- ④そうらつぷち(創刊1号~35号)
- ⑤江陵中学校ジャージ(上下・L)
- ⑥江陵中学校ハーフパンツ(0サイズ)
- ⑦自転車(24インチ/ジュニア用)
- ⑧バスケットゴール

不用品データバンク

編集後記

◆暑い日は家に籠りゲームをすることが多いです。最近日本中を駆け巡り、物件を買い占めるゲームにハマっていますが全く勝つことができません。やはり天気のよい日は公園で遊ぶのが一番なのかも。

◆ボディビルの永井さんを取材しました。ピークから35kgも落としてあの筋肉はすごい一言です。それに比べて自分は「中年になると痩せにくい」と言いながら夜中にアイスを食べています(汗)。

◆水鉄砲を構えたギャングに囲まれカメラを必死に守ったり、幼児からやたらと小石をもらいボツケに入れていたのを忘れて大変なことになったりと公園取材は楽しい危険がいっぱい!



「夏だ! 水遊びだ!」
(7月3日/中島せせらぎ公園)

今月の表紙

今月の表紙は特集との連動企画。夏日を記録したこの日は絶好の水遊び日和。みんな思い思いの方法で、ビシヨビシヨになって遊ぶ姿はとっても楽しそう。

