

キレイなカラダ

健康的なボディメイキングのススメ

鏡の前に立って自分を見つめたとき、「スマートになりたい」、「筋肉をつけてかっこよくなりたい」、「自信を持って水着を着られるような体型になりたい」…。こんな風に思ったことは誰にでもあると思います。でも、「理想のカラダ」は、無理な筋トレや極端な食事制限では手に入りません。今回は、「キレイなカラダ」をつくるための、健康的なボディメイキングについて特集します。



熊本市消防局 益城西原消防署
ポンプ救急小隊隊員
やすだまさし
安田将士さん

総合体育館トレーニングジムで見つけた マスキュラーマン

ジムで日々汗を流す筋肉自慢たちに、トレーニングに懸けるこだわりを直撃取材しました。



あきがわたくや
芥川卓矢さん(平田下)
自慢の筋肉…
カーフ(ふくらはぎ)

仕事仲間と競争で始めたダイエットの一環で体を鍛え始めたところ、なんと 40kgの減量に成功しました。今は体重維持のためにトレーニングを続けています。ゆで卵やさば缶などで脂質をしっかり取って、運動でその脂質を燃やすことを心がけています。トレーニング量を毎回メモして、次回は1回でも多く回数を増やすことが私のルーティンです。



とみたこうき
富田晃さん(惣領一町内)
自慢の筋肉…上腕二頭筋



うすきけんしろう
臼木健志郎さん(蛭子町)
自慢の筋肉…三角筋(肩)



高校時代はサッカーをしていましたが、ネットで見たフィジークの選手に憧れて、大学に入ってから体を鍛えるようになりました。筋肉を育てるためには食事に気を遣うのはもちろん、毎日8時間以上の睡眠を取ることも、とても大事だと思っています。先日、初めてフィジークの大会に出場しましたが、残念ながら入賞できませんでした。次回の大会に向けて、なりたい体をイメージしながらトレーニングを続けたいと思います。

高校時代はサッカーをしていましたが、ネットで見たフィジークの選手に憧れて、大学に入ってから体を鍛えるようになりました。筋肉を育てるためには食事に気を遣うのはもちろん、毎日8時間以上の睡眠を取ることも、とても大事だと思っています。先日、初めてフィジークの大会に出場しましたが、残念ながら入賞できませんでした。次回の大会に向けて、なりたい体をイメージしながらトレーニングを続けたいと思います。



自衛官として日々体を鍛えています。個人的にもJBBF(日本ボディビルフィットネス連盟)が主催する大会のメンズフィジーク部門に出場して、熊本大会では5位に入賞しました。筋トレは負荷をかける必要がありますが、三角筋のような小さい筋肉はけがをしやすいため無理をしないよう気をつけています。食事にも気を遣っていて、特にPFC(プロテイン・ファット・カーボ)バランスを意識しています。将来はパーソナルトレーナーになりたいですね。

01 筋トレのススメ

筋力トレーニングは効果が目に見えやすく、理想の体づくりには欠かせません。ただ、始めるきっかけがつかみにくく、やり方を誤ると体を痛める原因にもなります。そこで、町の筋トレ上級者にトレーニングのこだわりやその魅力を聞きました。

「仕事柄、筋力には必要不可欠です。でもそれだけではなくて、現場に駆けつけた救助者が頼りない雰囲気だったら、助けられる人も不安に感じてしまうと思うんです」。そう語る消防職員の安田さんは、頼れるレスキューを目指してトレーニングに励んでいます。24時間体制といっても過言ではない職業。トレーニング時間や睡眠時間の確保にも苦勞の連続。それでも妻の愛情料理に支えられながら、現場で活躍するための体づくりに日々取り組んでいます。

「私もトレーニングを始めるのはおっくうですが、一度始めたら楽しくなります。簡単なトレーニングから第一歩を踏み出しましょう!」



熊本 YMCA
町総合運動公園
さかいさちよ
堺幸代 副所長

ジムは筋トレ初心者の味方

筋トレに興味はあっても始められない・続かない人こそ「ジム」の利用をおすすめします。筋トレは人によって目的や目標が異なり、メニューも変わってきます。しかし、自宅ではやる気の維持が難しいばかりか、自己流だと目標をかなえるための効果がないこともあります。まずは見学でも構いません。ジムに足を運んで雰囲気を感じてください。最初の一步を踏み出せるはずです。目標は効果があつまり現れる3カ月継続!一緒にがんばりましょう。

町総合体育館トレーニングジム

対象 高校生以上

料金 2時間 600円
(町民 300円)

※初回オリエンテーション必須

町総合体育館

☎ 289-2433

