

nidomi!

マンネリズムに³⁶⁵非日常をトッピングするみちくさマガジン [ニドミ]

vol.1
free

ニッポン、異空間への旅

しかりべつ湖コタン / 小笠原諸島「父島」

地球上、1番の生物

シロナガスクジラ

とっておきの酒ありますか？

夢も体も世界級

ボディビルダー伊東幸二のセカイ

夢も身体も世界級

すれ違いざま思わず振り返ってしまうこの体。撮影時も通り過ぎる人々の視線が突き刺さる。しかしまだまだ発展途上。もっと体を大きくし、ボディビルで世界に挑みたい。

そんな伊東幸二選手の素顔に迫ってみた。

こうなりたい、夢がある



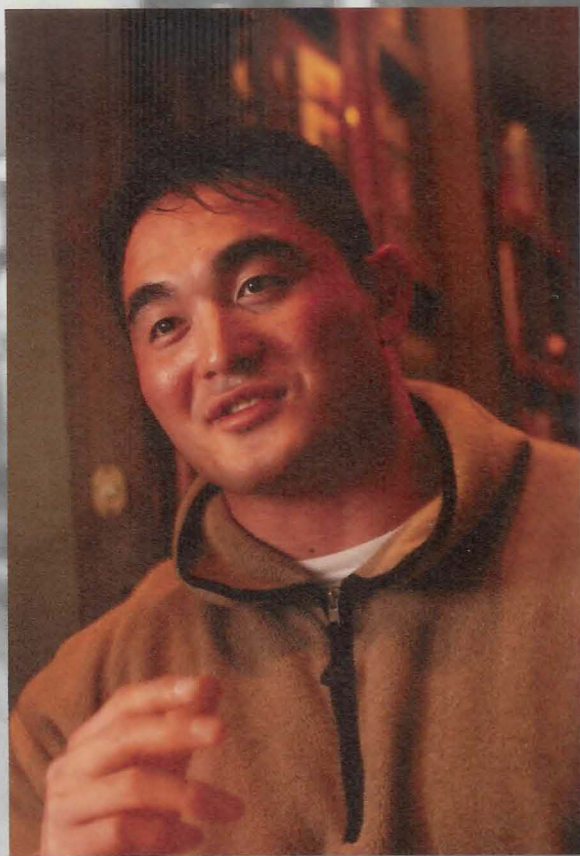
「デカクになりたい」と言う伊東選手。海に行けば体の異常なデカさに周りの視線が集まるというのも「もっとも」。

「ボディビルには2種類の考え方があ
ります。ひとつは筋肉を増やして付け物み
たいな大きい体を作ること。もうひとつは
体を絞って形良い筋肉で美しい体を作るこ
と。日本では後者の方が大会でも勝つ傾向
にあるけど、自分は大きい体を作りたい。
最終的には日本だけでなく世界でも勝負し
たい、そのためにはやはり大きさが必要に
なりますから。ボディビルのピークは45歳
くらいで、自分はまだまだ30歳、発展途上
の段階なんです。つまり自分はこれから
体を大きくしてまだ筋肉を増やせる状態に
あるんです」

日本一の背筋力をもつ背中。その広さは
ウエストの2倍。プロポジションを高く
評価されている伊東選手は雄大なポーズ
を武器に大会に臨む。

「ボディビルの大会はまず予選で規定ポ
ーズを披露します。決勝に進めるのは10人。
決勝は自分が用意したクラシックなどの音
楽に合わせてポーズします。だいたい1分
半くらいかな。その間に披露できるのは20
ポーズくらい。そのポーズが曲と合ってい
るか、その人の体が曲に合っているかなん
かが採点基準にされます。日本人は小さく
て体重も軽い選手が多いけど、自分は体が
大きいから雄大なポーズをとった方がいい。
特に背中の筋肉は発達していて、ウエスト
より2倍くらい広い。背中に比べてウエス
トが一般の人と変わらないくらい細い、そ
ういった点でプロポジションの良さを評価
されます。でも服はオーダーしないとい
けないから高くついちやうけどね(笑)」

大きな体を作るために食べる。ボディビル仲間と食べ放題のお店に行く。店員に警戒されることも。



デッドリフトで日本一

実は2000グラムもない未熟児での誕生。子供の頃は体が細く、どちらかと言えば痩せ型だった。

「ボディビルの友達3、4人で焼肉の食べ放題に行くことがあるんですけど、みんな体形もすごいから店に入ると店員が驚いて警戒するんですよ。この前も店員が肉をちまよとずつゆつくりしか持つてこなくて。いっぱい量を食べられないようにしようね。でも食べ放題は時間が決まっているから早くいっぱい食べたいじゃないですか。だから最初に10人前くらい頼んでおくようにしています。外食の時は主に食べ放題ばかり。体を大きくするために食べる量はほんと多い。朝はスパゲッティを3人前。とても皿には盛りきれなくて鍋で食べます(笑)。それに加えて卵も7個。どんぶりに割ってレンジで温めて食べるんです。あとお米は玄米を一日5合炊いて食べるし、その他にプロテインやサプリメントも取る。ほかに鳥のムネ肉を一日に400グラムかな。もちろんこれ以外にもまだまだ食べてますよ」

ガリガリだったと言うが、今の体からではとても想像できない。ウエイトトレーニングはそこまで人の体形を変えることができるのか。

「ガリガリの人がウエイトトレーニングをせずに筋肉ムキムキになれるっていう訳じゃない。実は筋肉をつけるのってすごく大変で難しい。自分は1年間で筋肉2キロつけることを目標にしているけど、筋肉つけて1年間で1キロ増やすだけでも本当に大変で。女性のボディビルダーだとどんなに頑張っても一生に増やせる筋肉が3キロって言われています。それくらい難しい。でもウエイトトレーニングは、水泳やマラソンなどの有酸素系スポーツでなければ、どんなスポーツにもつながってきません。ボディビル以外にもプロのスポーツ選手なんかはやってますよ。あとお年寄りのリハビリにも必要だし、高齢化社会の今はこのウエイトトレーニングの必要性が十分あります」

バカだからできる

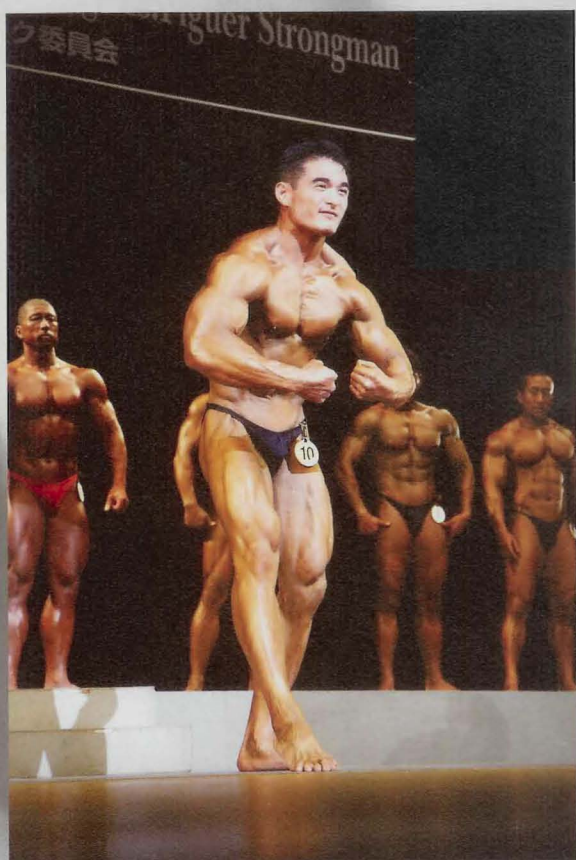
ボディビルには賞金が出ない。それ

なにになぜやるのか?と聞く人ももちろんいる。だが伊東選手の答えはあっさり。

「通っているジムでもたまに『なんでそんな体になるんですか?』って驚かれることがあります。賞金も出ないのになんでボディビルをやるのかって聞かれたことも。確かに普通の人は不思議でしょうね。毎日仕事が終わった後にハードなトレーニングを2時間。1週間に1日、2日は筋肉を休めるためトレーニングはしないけど、なんでこんな苦しいことするのかって。でもね、自分はやりたいからやってる、ただそれだけ。ようはバカなんです、自分(笑)。バカでなきゃできないと思う。人生には色々なことがありますがね。人間関係とかその他にも色々。ただ自分の人生にはボディビルが大きなウエイトを占めてるんです。自分はこうなりたい、こういうふうにしたいからっていう目標をいくつか立てて人生を組んでる。中でも一番大きな目標が、自分は『こういう体になりたい』なんです」

やりたいことをやる。当たり前のように響く言葉だが、そのなんとも難しいことか。それを人生のウエイトにおけない人が今の日本にはたくさんいる。でもやりたいことに、やりたいって気持ち以外の理由はいらない。ならばその気持ち、そこに飛び込む勇気に変えられないだろうか。伊東選手がボディビルについて話す時の顔を見れば、きっと誰もが変えたいと思うだろう。

※パワーリフティング
スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目で重量を競い合い、そのトータル重量で順位を決定する競技。



伊東幸二 (いとう こうじ)

富山県出身。

JPCマッスルマニア全日本選手権大会で過去最高2位の記録を持つ。背筋力320キロ(それ以上は測定不能)で日本記録保持者。運動学、運動生理学を長年の研究で独学し知識を得る。

現在、パーソナルトレーニングの生徒さん募集中!!

料金は1時間6000円。受講前のカウンセリング無料。長期契約の場合は割引待遇。ダイエット目的のお客様をマイナス40キロ落とすことに成功したという実績あり。受講希望者の方はこちらの連絡先までメールをお送り下さい。

