



糖尿病治療をきっかけに始め

全国大会出場

profile

昭和51年6月14日生まれ。趣味は音楽鑑賞。時間があれば、ヘヴィメタルからクラシック音楽までさまざまなジャンルを楽しむ。虻田5区在住。42歳。

Spotlight

スポットライト



パワーリフティングで全国大会出場

木藤大幹さん

9月8日、9日に江別市で行われた、パワーリフティングの全国大会第23回ジャパンクラシックマスターズ選手権大会男子120キロ超級に初出場しました。パワーリフティングは、バーベルを肩に担いで立ち上がり「スクワット」、あおむけになり胸の上で持ち上げる「ベンチプレス」、床から引き上げる「デッドリフト」の3種目で合計重量を争う競技です。室蘭市出身で、青森県の大

学を卒業後、水道事業の会社に就職し、平成25年に洞爺湖町へ転勤しました。同じ頃、糖尿病を発症。筋力トレーニングが改善に効果的だと聞き、会社の同僚の勧めで川越トレーニングジムに通い始めました。「最初はバーベルの重りを外した20キロのシャフトもまともに上げられませんでした。でも、病気のために諦める選択はありませんでした」トレーニングを重ねていくうちに、今まで持ち上げるこ

とができなかった重さを持ち上げられる達成感で競技に夢中になりました。昨年5月、初参加したアマチュア大会で準優勝し、普段の練習とは違う大会の雰囲気の魅力を感じました。昨年10月には、江別市で行われた全道大会で公式戦デビューを果たし、今回が全国大会初挑戦です。「ライバルができたので、今回はその人に勝つことが目標。今後は国際大会出場も視野に入れていきます」と気合いも十分。ジムの川越代表も「木藤さんはメンタル面が強く、本番で一番力を発揮できるところがすごい」と話します。競技を始めて5年。糖尿病は徐々に改善してきています。「持病があってもここまで挑戦できることを知ってもらいたいですね」現在は週2回、ジムに通い、健康維持と各大会で結果を残すため、トレーニングに励んでいます。

今月のワンショット



地域おこし協力隊主催のめざせ100人! タオヨガ

東奔西走

ト ライアスロンを初めて近くで見て、とても過酷なスポーツだと感じました。競技終了後のパーティーに参加した選手の達成感に満たされた笑顔がとても印象的でした。(C.K)
夏を感じるお祭りが盛りだくさんでした。夏はイベントが多くて取材は大変ですが、関わる人の情熱や子どもたちの楽しそうな笑顔を見ると元気をもらいます。(H.S)



2018年は北海道150年 Hokkaido's 150th Anniversary

