



たゆまぬ努力で自分を変えて

目指し続ける理想の姿

profile

平成12年12月11日生まれ。入江地区在住。趣味は筋トレ。23歳。

Spotlight

スポットライト



ボディビル選手権で上位入賞

小林 侑樹 さん

磨

き上げた肉体美を競うボディビル。札幌市で7月に行われた大会で、初出場ながら2位に入賞する好成績を残しました。

もともとはサッカー少年だった小林さん。中学から練習に打ち込み、札幌の大学に進学後も競技を続けていました。練習に励む傍ら、ジムでのトレーニングも開始。180センチ近い身長的一方、当時の体重は70キロと細身の体を鍛え始めました。

大学を卒業した2022年に地元・札幌に戻り、仕事とトレーニングの両立に挑戦。友人からの誘いをきっかけにボディビルの大会出場を決意し、本格的な準備を進めました。仕事が終わってからジムに通い、筋トレに汗を流すと、夜9時ごろに帰宅してからも有酸素運動で体を絞り込む日々。玄米や鶏肉など低カロリー・高たんぱくの食事を徹底し、余分な脂肪を落としました。

今年1月には85キロまで増えていた体重は、大会前には75キロまで減量。ポーリングの練習も重ね、ジムの仲間からも成長ぶりを認められるまでになりました。

大会では、「フィジーク」という種目の170センチ超級に出場。入賞歴が無いビギナーのみの部門でしたが、トレーニング歴が自身より長い選手も居並び「入賞が目標だったけど自信はありませんでした」と振り返ります。

「何が評価されるのか基準が分からず不安でした」と初の大会出場は緊張を強いられましたが「ミスを防ぐことよりもステージに立った時の力の入れ方、笑顔の見せ方」を重視し、堂々と鍛えた成果を披露。予想していなかった上位入賞を果たすことができました。「ジムでトレーニングしたことでモチベーションを保つことができた。次は1位を取りたいです」と目標は明確。トレーニングにもより一層の力が入ります。

東奔西走



ト ライアスロンでは、選手と羊蹄山が一緒に収まった写真を狙っていますが、今まで天候に泣かされてばかり。今年も諦めていましたが、昼ごろに顔を出してくれました！選手に学んで粘って待った甲斐がありました。(D.Y)

7 月から8月にかけて様々なイベントが開催されました。暑い日が多かったですが、たくさんの人でにぎわっていてより町が活気づいて見えました。今月は最後のツーデーマーチが開催されます。参加者の笑顔を見るのが楽しみです。(Y.A)

町公式LINEを友だち追加！

イベントや防災など様々な情報に加え、フルカラー版広報紙もご覧いただけます！

