

# 筋肉美 競技歴2年でV

コンテスト予選 東北福祉大・奥山さん



宮崎さん(左)からポージング指導を受ける奥山さん=セントラルウェルネスクラブ北仙台

千葉市で開かれた筋肉美を競うコンテスト「サマースタイルアワード(SSA)」予選で、東北福祉大4年の奥山忠昭さん(22)＝仙台市青葉区＝が初出場(22)で優勝を飾った。学業やアルバイトと両立しながらトレーニングと食事管理を続け、競技歴わずか2年で栄冠をつかんだ。

SSAは俳優金子賢さんが2015年に創設した大会で、筋肉の大きさだけでなく引き締まった健康的な美しさも審査される。予選は6月にあった。

奥山さんはスポーツモデル・ミドルクラスに出場し、5人中最高の55.5点をマーク。11月末に予定される決勝大会への出場権を得た。「腹筋や肩から背中にかけてのラインをしっかりと絞ることができたのが審査員に評価されたのだと思う。初挑戦で努力が報われてホッとした」と喜ぶ。

山形県南陽市出身。高校までバレーボールに打ち込み、大学

2年の春に友人の誘いで筋トレを始めた。その後仙台市青葉区のスポーツジム「セントラルウェルネスクラブ北仙台」に入会。昨年からはSSAのプロ選手でもあるジムのパーソナルトレーナー宮崎貴博さん(44)＝宮城野区＝の指導を受ける。

学業と塾講師のアルバイトの合間を縫ってほぼ毎日ジムに通い、スクワットで140キ、ベンチプレスで105キを持ち上げるまでに成長。食事は「飯と鶏むね肉中心にし、70キあった体重を59キまで減量。体脂肪率は3%まで絞った。

厳しい練習や節制にも「きつさよりも仕上げた体が評価される楽しみが上回った」と前向きに語る。宮崎さんは「天性の素質がある」と評価する。

卒業後は山形に戻って小学校の教員を目指す考えで「これからも鍛え続け、子どもたちに頑張ることの大切さを伝えたい」と夢を描く。(原口靖志)