

# たかはしんぶん

こんにちは。減量期間に入ったのですが、お客様にお茶菓子なんて出されてしまうと食べてしまう高橋です。さっそく、もらったせんべいやチョコを食べてしまいました。現在80.8kgです。



みなさん、夏に向けて無理にダイエットをして僕みたいに貧血にならないように注意してくださいね。花の名前は僕も知りません。

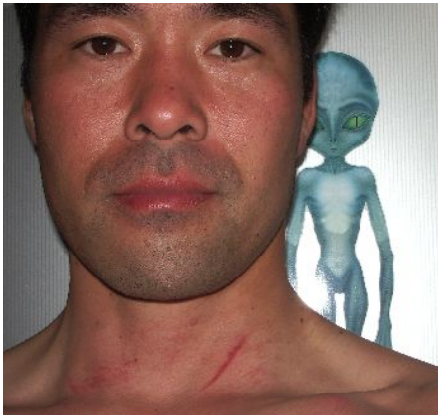
僕は、今年の大会に向けてトレーニングしていますが、このままでは去年とあまり変わらないと思ったので、知り合いにお願いして**2007年千葉のボディビルチャンピオンの小島さん**に会ってトレーニングを教わってきました。

僕がトレーニングを始めると「高橋くんあまり力ないんだねー。健康管理のトレーニングじゃないんだからさー。もうちょっと重いのでいこうか」と言われてしまいました。(これでもスクワット170kgで10回はできるんですけど。)確かに予選も突破できない僕はまだ3流ビルダーです。僕は、20歳代で事故のむち打ち(今でもたまに痛くなる時があります)、30歳代では野球で肩を壊し(30肩?)、また10代の時

の野球肘の復活で肘もぼろぼろ。手首は高いところから落ちて靭帯損傷。それらをカバーして左も肩、肘、手首を痛め、そして腰痛。**自分は元から体が弱いし怪我しているから重いものは持てない(普通の人よりは力あるけど)**とっていました。しかし、ベルトの締め方を教えてもらっただけでかなりの重さことができました(ちょっとうれしい)。チャンプの小島さんがお手本でトレーニングを始めるとドンドン重りをつけていき、**えっこれでも腰痛**と思えるほどの重さでトレーニングが始まったのです。以前、重いのでトレーニングして腰の位置が左右にずれてしまったこともあるそうです。すごい気合いと根性です。「痛いからと言って楽をしていると筋肉落ちるからね。」と言っていたので、僕も腰痛であろうが**もっと無理して重いものを持ってトレーニングするんだ**と決意しました。本物のボディビルダーってこんな厳しいトレーニングするんだと気づかされました。**鬼のようにしごかれて両腕の筋を痛めて1週間ほど腕が伸ばせなくなるほど**でした。今までのトレーニングではこれ以上に発達しないわけだとわかりました。小島さんは、僕のためにこの日2時間もトレーニング指導をしてくれました。小島さんすごく優しい。

写真の右側が**2007年千葉のボディビルチャンピオン小島さん** 左が僕です。





減量すると  
パワーダウン  
することを忘れ  
100kg  
のベンチプレ  
ス9回目です  
ぶれてしまい  
ギロチン状態

になって死にかけました。**死にそうになった**日の夜に撮った写真のため笑ったつもりなのに顔が笑えていません。インストラクターにはついてもらっていなかったのが救助してもらうまでに10秒以上はかかったでしょう。首のあざはその時にバーにつぶされてできたあざです。エイリアンシールはどこへ貼ったの?と聞かれるの



で写真に入れました。(冷蔵庫です)トレーニングで無理するときはインストラクターについてもらうことを忘れずに。ベンチ



プレスとはこんな運動です。

(上の写真)減量は4月末までスムーズにぜい肉が落ちたのに、5月に入ってからほとんどぜい肉が落ちなくなってしまいました。そのうち

体重は落ち始めるだろうと思っていましたが、5月は1カ月かけて約1キロほどしか下がらず、さすがにあせってチャンプ小島さんに相談。すると、なんと減量中にもかかわらず「**腹一杯食べる**」というのです。これにはびっくりしました。だって**体脂肪が減らないのにたくさん食べる**と言うのですから。食べる量が少ない生活をしていると、体は防衛本能のせいかこれ以上体脂肪を落とすと次にいつ食べ物がしっかり入ってくるかわからないので危険と判断し脂肪を落とさないようにコントロールしてしまうようです。そこで、週に1回たくさん食べて身体を騙すんだそうです。相談に行った日は**お寿司をたらふくゴチ**になってしまいました。こっちが授業料払わないといけないのに。それからは、日曜日がとても幸せな気分になります。木曜日あたりから日曜日が待ちきれなくて土曜日には野菜をたべてしまいます。私は、-70kg級に出場予定で、チャンプのアドバイスもあってやっこの思いで1.5kg減らしてホッとしたところ、チャンプのアドバイスは「**体重が下がったならもっと食べる**」でした。またまたびっくり。チャンプのアドバイスを信用しないわけではないのですが、減量中に3食腹一杯食べるのはちょっと不安になってしまいます。大会は7月21日千葉文化センターで行いますので当日はほとんど電話に出られないと思います。なにかありましたらフリーダイヤル0120-25-7474へ。私に直接なら夜、または翌日にご連絡ください。また、私は8月4日から1週間ほど夏休みを取る予定でいますので連絡が取れなくなりますが、何かありましたら事務所へ連絡ください。私以外の者が対応させていただきますので。

