

たかはしんぶん

こんにちは。大会直前でありながらまだ72.2kgあり、師匠にも「全然絞れてないじゃん。大丈夫かよ」と言われ自分でも2.2kg以上絞ることができるのか不安でしかたない高橋です。70kg級で出場する予定なので、70kgジャストまでは落とさなければなりません。しかし、6月から1カ月弱体重が減っていません。今は、大会の11日前で2.2kgオーバーです。普通で考えるとしばらく減量した上で



のあと2.3kgの減量は非常に厳しいです。減量でどんな食事をしているのかというと、

玄米120g(最近は100gに)とアミノ酸、グルコサミン、コンドロイチン、T3、フラックスオイル、CLA、マルチビタミンというサプリメントを採っています。(写真では玄米を切らしてコンビニのおにぎりです)つまり味もない**サブリがわかず**です。そんな食事を一日5回とトレーニングあとにアミノ酸です。腹が減ってどうしようもない時にはキャベツ一枚にニンジンやキュウリなどを少し刻んだものを味付けなしで食べます。こんな食事でもある程度のところで減量がすすまなくなってしまう。それもそのはずで、体中の血管がかなり浮き出てきました。これからは有酸素運動を始めないと脂肪(お尻あたり)が落ちそうにないので気持ちはブルー

です。しかし今年は、不況のせいか大会に登録している選手の数が少ないのでチャンスなのです。なのに、70kgを切れなくて失格というのでは応援に来てくれる方にも申し訳ないし、チャンスを逃すのもモッタイナイので、ここまで頑張れます。

筋力トレーニングは苦になりませんが、マラソンなどの**有酸素運動は普段やらないせいか息が上がって心臓はバクバク**。なれない運動はやるもんじゃないなと思いましたが。1カ月早く減量に入っていればなんてことなかったのですが。結局、ジョギング1回で1kg落ちました。普段運動している僕でもなれない運動は効果大です。皆さんは、**通販に騙されないように**してくださいね。最初の1週間は何をやっても脂肪は落とせませんから。そして、この原稿を書いている間に**大会前日の計量の日**がやってきてしまいました。糖分を採っていないからか思考能力がなくなかなかたかはしんぶんを発行できません。ごめんなさい。今日の朝は、**70.8kg**です。「もうだめか」とあきらめると思うでしょ?いやいやギリギリです。朝の日焼けサロンで汗をタップリかいてようやく69.6kgまで落ちました。このまま飲まず食わずとはいかないの、水をなめるように飲み、1本の指にのる程度のご飯で夕方の計量まで我慢するつもりです。今



は立つたびに立ちくらみがしています。毎年のことですが。こんな減量をする、大会が終わったら美味しいものをたくさん食べよう。という気分になり、超リバウンドするのが予想できます。他の人が言うには、大会1週間前は僕の**目がうつろ**だったとか。

大会の結果はどうだったかという、なんと運よく70kg級で優勝でした。これで、**入賞しなかったら引退宣言**をしていたのでホッとしています。**人数が少ないので元々予選落ちがありません**でしたが。

会社では、僕がトレーニングに行くため早く帰ろうと

「お先に失礼しまーす」と言っても誰も文句も言わず「お疲れー。」と言って帰してくれました。普通、**一番年下の僕が必死に奴隷となって働くべき**でしょうけどね。

そして、食事の仕方やトレーニング方法などを教わった2年前に千葉のオーバーオール（全階級の優勝者の集まり）で優勝した小島さん。写真で見るとわからないと思いますが、近くで見るとレベルが違います。しゃべらない人だった

らどんなに怖

いだろうか。と思う時があるくらい迫力があります。

その小島さんの出場する8月の社会人の大会後、特大

ハンバーグをおごってもらい、さらにアイスクリームをおごってもらいました。おごられっぱなしです。

そして、一般部門では2年連続で予選落ちした



にもかかわらず応援に来てくれた方々（ビデオも撮ってもらいました。）などみなさんに感謝です。

2年後は、僕もオーバーオールでの優勝を目指しますと言うと会社の人には「**えっまだやるの？**」と言われてしまいました。さすがに僕ばかりが趣味を優先しているわけにはいかなかなー。と思いながらもトレーニングはやめられません。しかし、トレーニングどころではなくなっていました。

実は、**こんな体をしていてもある部分で病氣**を持っていて、夏休み宣言をしていた8月の4日から入院が決まっています。こんなことをしている間にも**病魔に襲われ苦しんで**います。

皆さんのところにたかはしんぶんが届くころには退院しているとは思いますが。

やっと大会が終わり、好きなものを好きなだけ食べられるという時に、今度は入院で食べられなくなるので、今のうちに好きなものをたくさん食べておこうという気持ちで強く、仕事でも車を走らせて「**あっ美味しそう**」と思ったものは迷

わず車を止めて食べていたら1日6食くらい暴食して**10日で10kg**も増えてしまいました。

自分でも信じられないくらい食べました。3ヶ月半もかけて10kg落とし10日で10kg増えました。リバウンドしたので太るのは簡単でした。

逆にここからはどんなに食べても太りませんが、がんがん食べてパワーアップして2年後の千葉の大会で優勝を目指します。

次回は、僕の入院のお話です。

