

たかはしんぶん

こんにちは。2月は、とても寒かったですね。まだ、寒い日が続きますのでお体にはお気を付けてください。私は、去年と今年2年連続で風邪をひかずに済みそうです。寒い日にバイクに乗らなければ風邪をひかないようです。

今年は、ちょっと早めですが、2月1日から減量を開始しました。減量前体重83.2kgから最終的には**13kg**

絞って70.2kgで出場予定です。だんだん慣れてきたせいなのか、ほかの人がおいしそうなのを食べていても、それほど気にならずにいることができます。今年の千葉のボディビル大会は、7月15日。まだまだ先なので減量が進んでいくと食べたくてしかならない状態が来るのかもしれないかもしれません。

食事の際は少ししか食べられないので、どうせならお米だけでも美味しいものと思い自分で買うコメはミルクークイーンと決めています。(自分で買わない時には親戚から実家に譲って

いただくお米を少し僕がもらうこともあります。これもまた美味しい。)大震災前は、福島県産のミルクークイーンを買っていたのですが、震災後は売っているところがなくなってしまいました。買ったお米は福島県産ではありませんでしたが、ミルクークイーンをようやく買うことが



できました。今回は、富山県産でしたが味は一緒です。やっぱりミルクークイーンが自分の食べたお米の中で一番おいしいです。しかし、おいしいのですが同じg数でもミルクークイーンは少なく見えます。そのため、自分でおにぎりを作って110gはこんなもんだと思っていた重さが160~180gありました。水分が多くなるのでしょうか。今年の減量は、楽に感じていたのはこのせいだったのです。あと4か月半あるので1か月で気づいてよかったです。今年は、今までやったことの無い***バキバキの仕上げ**にしようと思っています。

バキバキの仕上げにしますとお尻がクルミ、又はアンモナイトのような感じに見えます。これがビルダー的にはかっこいいのです。しかし、ここまで上げると一般の人にはとても気持ち悪がられます。バキバキに仕上げたことはないでそこまで絞りきれるかどうかはわかりません。そこまでやろうと思ったのは、同じジムで出場する体のデカイ選手がいるからです。その選手はかなり絞ってきそうなので、僕よりデカイ人にしっかり絞られたら僕はもっと絞らないと勝ち目がないのです。

ですから今年は**命がけの大会出場となるかも**しれません。

***バキバキの仕上げ**・・・脂肪がほとんどなくて皮膚の下がすぐ筋肉となっている状態。その上には**バッキバキ**の仕上げもある。**バッキバキ**は、最後に水分を抜くためさらに命がけの減量となり近くで見ると見た目は死体のようになる。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本大協認定保険代理士、損害保険特級資格、損害保険代理店専門試験、生命保険ライフコンサルタント、簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、英検4級、運行管理者ほか多数

住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202

携帯電話090-8442-4988

電話0120-109-048 ファックス04-7136-1385

メール takahashi@hokendog.co.jp hokendog01@yahoo.co.jp