

# 終わりがない、それが楽しい

スポットライトが照らす舞台に立ち、審査員や観客の前 でポーズを決める。肩周りの筋肉と、背中からウエストにか けての逆三角形のラインが持ち味だ。競技中は、不安や緊 張、今までの苦労も忘れ、「スイッチが入って楽しい」という。

伊賀三由紀さんは、今年9月に神戸市で開かれた全日本 ナチュラルボディビルディング連盟(ANNBBF)主催の全 日本選手権で2連覇を果たした。「今年は追われる立場だっ たので、うれしいというより安心しました」。

一口にボディビルと言っても、筋肉量を競うだけではな



く、性別やカテゴリーごとに評価基準 が異なる。伊賀さんがメインとする 「ボディシェイプ |や「フィギュア |部門 では、女性らしいシルエットや美し さ、全体のバランスも求められる。

河内地区で生まれ育ち、学生時代 はハンドボールに打ち込んだ。介護の 仕事をしながら、2015年から「かっこ

いい体になりたい |と愛媛県鬼北町にあるトレーニングジ ム「鬼fit」に通い始める。翌年から大会に出場し、頭角を現 した。「負けず嫌いなんですよ」とジムの松尾浩充会長が笑 う。ジムスタッフで料理研究家の宮崎香予さんが食事面を 支え、チームで日本一をつかんだ。

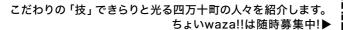
体づくりの基本は、2日に1回のトレーニングと毎日の食 事。1回の筋トレは約15分の短期集中型だ。気持ちを高め、 限界まで追い込む。食事は豚肉や卵、魚などのタンパク質 が重要で、カツオのたたきもよく食べるという。大会の数か 月前になると、筋肉量を維持しながら体脂肪だけを落とし ていく。ベテランの強豪たちに負けないよう、ポージングに も磨きをかける。

「大会に出ると評価がもらえるので、目標が次々に出てき ます。終わりがないですよね、その過程が楽しいです」。プロ 選手を目指し、来年は海外大会に挑戦する予定だ。「まだま だ通過点ですね」。努力を積み重ねた肉体。次はどんなス テージに連れていってくれるだろうか。

### 町にはこんな waza も

### スケポーを練習中! 松本 杏士さん 田野々小学校2年

スマホで見た動画をきっかけに、小学1年生からスケートボードに乗り始めた。家の前にある 長い坂道が絶好の練習場だ。「スピードが出るところが楽しい」。まっすぐに滑るのはもうお手の もので、今はカーブにも挑戦している。







# 🔌 県立四万十高等学校 魅力化通信 📦



### )第40回 JAPAN STUDENT JAZZにて受賞

四万十高等学校と大正中学校合同の JAZZ オーケストラFairy Pitta Jazz Orchestra が、8月15日(金)~17日 (日)まで神戸市で開催されたジャズフェ スティバルにて、優秀賞受賞。

林涼馬さんがナイス・プレイヤー賞受 賞。また、高知県文教協会より奨励賞を 受賞しました。





### 自然環境コース 2 年生 石積み甲子園参加に向けて

11月2日開催の石積み甲子園本大会 に向けた練習に、取り組みました。

練習は7月から10月末まで地域の方 に練習場所を提供していただき、残暑の 中、取り組んできました。

積む石、隙間に入れる石、角度を全員 で話し合いながら、1段1段積み上げて いました。







## 地域活動 田野々小学校との交流活動、大正浪漫・ひなまつり飾り付け

- ・【写真左3枚】本校有志の生徒が田野々小学校へ行き、本読みの聞き手・九九の練習をサポート中です。
- ・【写真右3枚】10月1日(水)~31日(金)まで開催された、【重陽の節句 大正浪漫・ひなまつり】の飾り付けに参 加しました。













### 11月15日(土)文化祭開催のお知らせ

テーマは

【もりだば祭~青春を永遠に~】 です。

出展内容などの詳細は後日ホームページなどで 公開予定です。

## 入 試 高知フロンティア 募集のお知らせ

四万十高等学校は、一般入試よりも 約2か月早い入試を実施します!

●試験日:令和8年1月15日(木)



## 高知県立四万十高等学校



