



終わりが無い、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。介護の仕事をしてながら、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。終わりが無いですね、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。



ちょいwaza!! 町にはこんなwazaも
スケボーを練習中! 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。

こだわりの「技」できらりと光る四万十町の人々を紹介します。
ちょいwaza!!は随時募集中!▶



県立四万十高等学校 魅力化通信



音楽部 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



ホームページ



Instagram

このコーナーでは、県立窪川高校、県立四万十高校、町営塾「じゆうく。」での生徒たちの活動を月替わりで紹介합니다。