

長崎、九州にもっとフィットネスを浸透させたい



九州の星

Star of Kyushu

| 55 |

頑張るあなたを  
応援するコーナーです

IFBB  
URIEL  
PHOTOGRAPHY

# IFBB世界マスターズ選手権大会 メンズフィジーク40〜44歳の部優勝



## 世界一に輝いた筋肉美

長工醤油味噌協同組合 大村工場に勤務する森山健三さんが、2019年12月にスペインで開催された国際ボディビル・フィットネス連盟(IFBB)世界マスターズ選手権大会メンズフィジーク40〜44歳の部で優勝した。

「初出場で優勝できるとは思っていませんでした。支えてくれた家族や会社の人に感謝しています」

フィジークは筋肉量を競うボディビルと異なり、逆三角形の身体と引き締まったウエストなど、筋肉の美しさが審査の対象となる。

小さい頃から漫画「北斗の拳」に憧れ、20歳の頃からジムでトレーニングしていた森

山さんが、本格的に競技を意識して鍛えだしたのは2016年夏から。

「平日2時間1セット、週に18時間くらいトレーニングをし、食事でも肉と野菜を中心に、筋肉をつくりました」

2019年9月に大阪府で開催されたオールジャパン選手権で初優勝し、世界大会への切符をつかんだ。

大会では、身長182cm、体重76kg、ウエスト72cm、体脂肪2%未満の鍛え上げた身体で、ロシア、イタリアなど14カ国18人の代表と争って栄冠を手にした。

「まずは去年の自分を超える」  
新しい目標に燃え、オフシーズン中も、トレーニングに励む毎日だ。

## 森山 健三

MORIYAMA KENZO

Age 41

勤務先 長工醤油味噌協同組合  
大村工場



「IFBB世界マスターズ選手権」日本の選手団



「2019オールジャパンフィットネス選手権大会」(大阪)の様子