



「きらりと光るまちの人
SMILE UP!」

Vol.15 矢田部 立身 さん
YATABE TATSUMI

挑戦し続ける 77 歳のボディビルダー

「20代や30代の若い人と交流できることがボディビルの魅力。すごくいい刺激を受けている」と話す矢田部さん。平成20年(2008年)から14年連続で「全日本ボディビルディング選手権大会」に出場し、昨年10月に福岡県で開催された同大会のオーバー70の部では準優勝を獲得した。

関東での会社員生活の後、55歳で帰郷。58歳のとき早期退職したのを機に、体力づくりのために市内のジムに通い始めた。トレーニングするうちに体が少しずつ変わっていくことに喜びを覚えた矢田部さん。ジムの壁に貼られていたボディビル大会の参加募集ポスターにふと目が止まり、軽い気持ちで参加したが、13人中9位という悔しい結果に、気持ちに火がついた。「これじゃいかん、もっと頑張ろうと奮起しました」。週5回2〜3時間のトレーニングで体を鍛え上げ、72歳のときオーバー70の部で優勝を勝ち取ったほか、75歳と76歳では2連覇を果たした。

大会前は炭水化物の摂取を控えるなどし、2〜3か月かけて10kg減量する。「減量はめまいがするくらいきついが、妻の支えがあつてこそ」と話す。妻の美代子さんが、肉や魚、野菜などをたくさん使った料理で日々の食事を支えている。トレーニング後の昼食には、高タンパク・低カロリーで栄養バランスが考えられた9〜10種類の料理が毎日並ぶ。旬の食材が取り入れられた彩り豊かな食事のおかげで、ずっと病気知らずだそう。

孫が応援してくれることや、近所に住む小中学生が「ポーズを教えて」と遊びに来てくれることも励みになっている。何かを始めるのに年齢は関係ない、と話す矢田部さん。「今年と来年でしっかり充電して、3年後にはオーバー80の部にチャレンジしたい」と笑顔を見せた。

Profile・厚狭在住。健康の秘訣は、睡眠をしっかりすることと週に1度きらら交流館の温泉で入浴すること。水彩画も趣味の一つで、写真左は夕陽に染まるくぐり岩。きらら交流館で2度個展を開いた腕前。「静」の絵画と「動」のボディビルでバランスをとっている、と矢田部さん。写真右は、妻美代子さんが作ってくれる料理プレート。栄養満点で目にも鮮やかな料理の数々が並ぶ。



えがおが
いちばん!!

★対象：小学校就学前までのお子さん
①お子さんの写真(プリントしたものまたはデジタルデータ)②お子さんの名前(ふりがな)③生年月日④年齢⑤性別⑥親の名前⑦郵便番号⑧住所⑨電話番号⑩15文字程度のコメントを記入した申込書を添えて提出(郵送、E-mailでも可)



〒756-8601 山陽小野田市役所
シティセールス課広報係 (☎82-1148)



いのうえ はづき
井上 葉月ちゃん (7か月)
上手に立てました♪イェイ♪



もりおか はなみ
森岡 花心ちゃん (5か月)
遊ぶの大好き! 寂しがり屋です♪

