



「きらりと光るまちの人」
SMILE UP!

Vol.52 **岡崎 峰幸** さん

OKAZAKI TAKAYUKI

病を乗り越え、努力を重ねて掴んだ日本一

Q体を鍛えるトレーニングを始めたきっかけは？

A 20代の初め頃にうつ病を患い、何か月も話をする
 ことができない時期があつて、その時に父から誘われ
 たのがきっかけです。初めは嫌で、思うように成果も
 出なかったけど、少しずつ人との交流も生まれ、だん
 だん目標を持つようになっていきました。

Qこの競技で大変なことは？

A 体作りには何年もかかるので、成果が出なくてもトレ
 ニングを続ける強い意志が必要です。あと、解剖学や食
 事についての知識も必要ですし、自分はトレーナーでも
 あるので、心理学のほか、会話の幅を広げるために様々
 な分野について勉強しています。そして大会前は、やは
 り食事制限が大変です。筋肉のバランスは保ちつつ体重
 を減らし、大会時は体脂肪率数パーセントまで落としま
 す。肉体的にも精神的にもギリギリな状態になります。

Q3連覇を達成した時の気持ちは？

A 「安堵」の一言です。前回優勝した自分との戦いでも
 あり、プレッシャーもかなり感じていたので。終わつ
 た瞬間はホッとして、結果が出る前に涙が出ました。

Q今後の展望は？

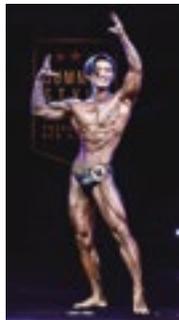
A 今まで以上のトレーニングをして4連覇を目指すとい
 うこともあります。次のステージとして韓国の大
 会への挑戦も考えています。また、何もできなかった
 ところから一歩踏み出し、努力して結果を残せたとい
 う経験を子どもたちに伝えていきたいし、体作りの知
 識は健康づくりにも通用することなので、幅広い世代
 の市民の方に伝える活動もしていきたいです。

Profile・市内出身・在住。30歳。市内のパーソナルジム「p.gain」のオーナー。ボディビルの中でも美しさやバランスを求められる「スポーツモデル」の選手。昨年12月、俳優の金子賢さんプロデュースの「SUMMER STYLE AWARD JAPAN PRO GRAND PRIX」で優勝し、同大会3連覇を達成。地域交流センター等で開催される市民向けの教室の講師も務める。



◀ 3連覇を市長に報告

大会出場時の岡崎さん▶



「みんなの笑顔」の写真を募集!

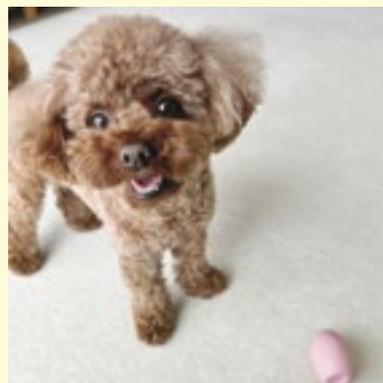


【応募方法】①写真(プリントしたものまたはデジタルデータ)②応募者の氏名(掲載はペンネームでも可)③作品名または15文字程度のコメント④応募者の連絡先(昼間連絡のとれる電話番号)

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



ペンネーム さくら
 たくさんのお雛様の前でにっこり



ペンネーム めめママ
 ボール遊びがだいすき