

趣味倶楽部

からだ ジュラシックな肉体に眠る 静かなる闘志 その生きざまは、質実剛健!



(尾張西支部)
株式会社 近藤
メディカルサポート部
カスタマーサービス課 課長

木澤 大祐 さん

いち早く医療廃棄物の専門収集運搬業を開業、現在は医療・介護関連業務でもご活躍の、株式会社近藤（代表取締役 近藤裕秋氏／愛知県あま市中萱津道場6番地 電話 052-441-3345）を訪問し、メディカルサポート部 カスタマーサービス課 課長 木澤大祐氏にお話を伺いました。



■ボディビルを始めたきっかけを教えてください。

中学生の頃に、純粋に筋肉を付けたいと思ったことがきっかけです。思春期にありがちなアクションスターに憧れ、自宅で筋トレを重ねている内にいつの間にか習慣

化した、という感じです。その後ジムに通うようになり、推薦があってボディビルの大会にエントリーするようになりました。

■強そうなニックネームがあるそうですね。

はい、「ジュラシック木澤」です。首から腕にかけてのラインが恐竜に似ているので、ボディビル雑誌の編集長が命名してくれました。(笑) 特に上腕二頭筋が日本で一番でかいので、写真を撮られる時はよく腕を魅せるポーズを指定されますね。

■ボディビルとはどういう競技ですか。

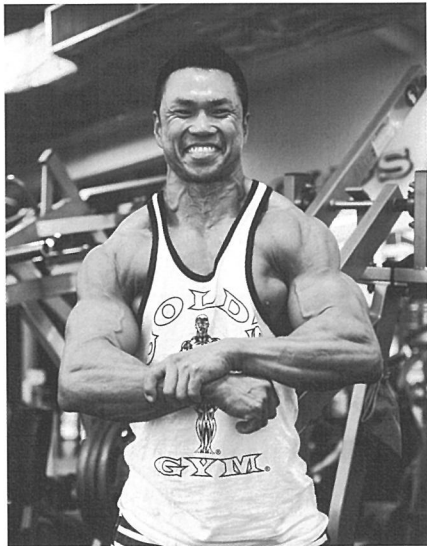
筋肉の大きさを魅せる競技で

す。だから、本番で何かを頑張るというよりも、日ごろのトレーニングがモノを言う世界です。大会に備えてスケジュールを組んで、しっかり体作りをすれば、その成果は確実に付いてきます。逆転勝利のない、努力の結果を確実に評価される競技です。

■では、どういったトレーニングをされていますか。

ボディビルにはオフシーズンというものが無いのです。週に6日、ほぼ毎日仕事後にジムに通ってトレーニングしています。具体的には、まず全身の筋肉を分けて、その部分だけを集中的に鍛えます。たとえば今日は脚だけ、明日は胸、その次は腕を・・・という風に一週間かけて全身を鍛えるので





す。鍛えた後しっかりと栄養を取り、大事なのがその後なのですが、筋肉を休ませます。そうすることによって筋肉が大きくなるのです。大会は毎年夏にあるので、そのシーズンになるとダイエットをして、筋肉と皮膚の間についた脂肪を限界まで削ぎ落としていきます。仕事が肉体労働なので少し辛い時もありますが、長く続けているのもう慣れてしまいました。

■スティックな競技なんですね。

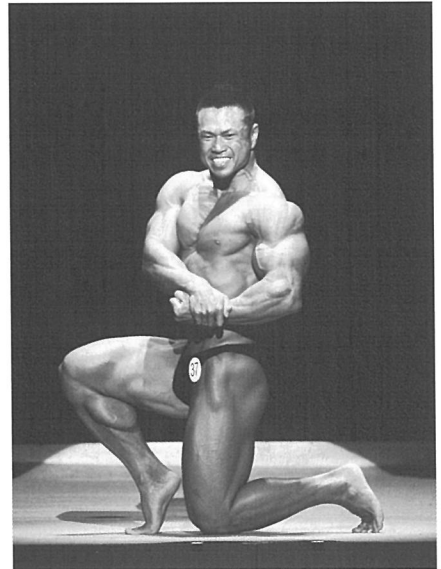
そうですね。ですが、私一人ではなく、家族の協力や応援が無くては成し遂げられない競技だと思っています。大会には家族で毎回応援に来てくれますし、ダイエット時のメニューも妻が用意してくれるので、とても支えになっています。仕事やトレーニングの合間の家族とのふれあいは、かけがえのないものですね。



■これからも第一線でご活躍されるためには

今、アマチュアのトップビルダーで、肉体労働を仕事にしているのは私しかないんですよ。そういう意味では希な存在ですね。肉体労働はどうしても疲れてしまうので、実はボディビルダー向きの職業ではないのです。

しかし、私とその道を作ることによって、次の誰かの励みになることが出来る。可能性を広げることが出来るのです。それは自分にとっても励みになりますし、嬉しいことです。仕事のない日はトレーナーとして教え、たまにセミナーの講師として講演し、ただトレーニングだけをしていた頃とは違い、他の誰かに教えることによって、自分の身にも感得することがあるので、ボディビルの新たな楽しさを見つけた気がしています。このように私の活動がこれまで継続できたことは、会社皆さんのご理解と応援



の賜物であることに心より感謝しています。

お忙しいところ取材にご協力いただきありがとうございます。

木澤さんの知的トレーニングは、有名進学校の出身であることから、ビルダー界のジュラシック（恐竜）として様々なテレビ番組でも紹介され、今後のご活躍に期待いたします。

JURASSIC KIZAWA

<http://kizawa.bb-site.com/>

