



中野のチカラ

ふるこし けい
古越 桂 さん 【壁田】



健康美のすばらしさを 多くの方へ伝えたい

昨年11月に都内で「ベストフィジーク・ジャパン2016日本大会」が開催され、引き締まった体の健康美や舞台上での品格などが競われました。

今回は、この大会でただ一人の満点を獲得し、日本一に輝いた古越桂さんにお話を聞きました。

○ベストフィジークとは

ボディビルとは違い、筋肉量ではなく体のシルエットのバランスや姿勢、品格などが審査の対象になります。人間の内面も審査項目にあたるため、大会への申込書には写真だけでなく、自己PRも記入します。

○健康美日本一までの道のり

ボディビルをやっていました、いろいろな負担が大きいため、2014年に引退しました。

その後、トレーニングをしない期間が1年間続き、健康診断を受けたところ、結果が悪く「このままではダメだ」とトレーニングを再開。体を鍛えるための目標に、負担が少なく健康美を極めるベストフィジークを設定しました。

2015年に出場した地方大会では、ボディビルの経験から自信が

あったのですが、結果は5位。これがきっかけとなり、ベストフィジークへの向き合い方を改めました。

職場のジムで毎週3、4日、1時間だけ集中し、上半身をきれいにさせるために肩回りの筋肉を重点的に鍛えました。

また、ボディビル世界王者に見栄えのする筋肉の付け方を、宝塚のクラシックバレエ指導者から美しい歩き方を学びました。

食事は、ジャガイモや、タンパク質が豊富で筋肉になりやすい鶏胸肉、タンパク質の吸収を促すブロッコリーだけを食べ続けるものでしたが、妻が工夫をして作ってくれていたので続けることができたと思います。こうした十分な準備ができたおかげで、2016年の大会は自信を持って臨めました。

○市民の皆さんへ

今年もベストフィジークの大会があります。ぜひ見ていただいて、興味が湧いたらチャレンジしてもらいたいです。

私は、ベストフィジークを新たな目標にしたことで、家庭や仕事を大事にしながら効率的なトレーニングを積み重ねることができました。1日15分から30分程度のトレーニングでも、健康でかっこいい体は作れます。少しのトレーニングでも得られる健康美をこれからも伝えていきます。

広報クイズ

■今月のプレゼント

「キノコセット(エノキタケ・エリンギ・ブナシメジ) …2人

問題

子ども議会に参加した児童の人数は？
「●●●人」

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、世帯主名を記入の上、今月の広報で参考になった記事、今後知りたい情報などをはがきを書いて、次の宛先までご応募ください。

締め切り 2月27日(月)必着

※当選はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

先月号の答え 国登録有形文化財に登録された旧山田家住宅の建造物のうち、最も古いものは何でしょう？
答え・・・「質蔵及び文庫蔵」

383-8614

(住所記載不要)

中野市庶務課
秘書広報係 行

住所・氏名・年齢・
電話番号・世帯主

地域おこし協力隊 うちやまの 信州中野に住む理由。 VOL. 3

私が協力隊活動の拠点としている豊田地域毛野川区の「田舎暮らし体験施設なんだ屋」では、月に一回、参加者と一緒に地元食材で料理をして、食べる集まり「なんだ屋ツキイチごはん会」を開催しています。

豊田地域を知ってもらいたい、人が気軽に集まれる場所を作りたいと始めました。

市内外から訪れた大勢の方に右の写真で紹介していることなどを、楽しんでいただいています。また、豊田のおとうさんたちと毎週日曜お昼限定で食堂の営業も行っておりますので、是非、いらしてくださいね♪



▲ドラム缶で山菜ピザを焼きました (5月)



▲竹の流しそうめんは豊田のおとうさんたちお手製 (7月)



▲好評だった豊田産りんごのピザ作り (11月)



▲名人に習って年越しそば打ち教室 (12月)

2月のごはん会は…

『精進料理を作ろう』です。

開催予定日 2月25日(出)

場所 なんだ屋 (穴田794-1)

※詳しくは、中野市地域おこし協力隊 Facebook ページ

(左記QRコード)で
ご覧ください。



わが国の人口推計では、2048年に1億人を割り込むと予想されている。今回、子ども議会に参加していただいた6年生の皆さんは、そのときは40代前半になり、まさに時代を担う年頃となっている時期である。30年先の未来を見据えて、中野市が暮らしやすい、活力あるまちであり続けるためには、そこに住む私たち自身が主体となって取組むといった姿勢がより求められると思う。そうした思いを惹き起こすためにも、子ども議会で提出された意見や提案は大切にしていきたいと思

さて、市長としての意見や考え方を披露し、市民の皆さんと課題を共有し、意見を交換する中で、一つひとつ課題を解決していくといった理想の具現化のため、今月15日に市民討論会として「公共ホールが果たす役割を考えるつどい」を開催する(本紙18頁参照)。

今回の子ども議会でも中野市がもっと音楽にあふれ、親しめるまちにするために具体的な提案をいただいたが、音楽都市を標榜する中野市として、市民会館のあり方について、「市民みんなで創る」を基本に、まず、市長としてどのように考えているかを披露し、たたき台として、様々な意見をいただきたいと考えている。

この討論会が、市民の皆さんと一緒に進んで考え、まちづくりを進める端緒になればと思っている。大変おこがましいが、米国ケネディ大統領がその就任演説で、「国があなたのために何をしてくれるのかを問うのではなく、あなたが国のために何を成すことができるのかを問うて欲しい」といった協働の精神をこそ大事にしたいと思うし、これからの時代、そうした連携なくして地域づくりは進まないと思っている。

池田市長の わくわくレポート

vol. 39



皆さんと一緒に
考えるまちづくり

1月12日に子ども議会が開催された。今回は中野小学校の6年生の皆さんが参加して、様々な要望、意見、提案をいただいた。どの質問も、暮らしに密接に関わる大切な事象であり、6年生の目線で見た課題や提案が、私たち大人の考えと寸分違わぬものであり、力強さを感じるとともに、一層の精進をしなければと自らを鼓舞した次第である。

今回の子ども議会でも中野市がもっと音楽にあふれ、親しめるまちにするために具体的な提案をいただいたが、音楽都市を標榜する中野市として、市民会館のあり方について、「市民みんなで創る」を基本に、まず、市長としてどのように考えているかを披露し、たたき台として、様々な意見をいただきたいと考えている。