18 宮地謙典
みやじ・けんすけ

34歳｜172cm｜67.3kg

お笑い芸人・ニブンノゴ!

最大挙上重量	ベンプレ比率
75.0kg	1.114

所属事務所から仕事先を聞いたのは昨日。まさかダンベルを挙げるとはねえ。知っていたら録画してたのに。

19 志水辰也
しみず・たつや

23歳｜168cm｜71.0kg

トレーナー・ディップス

最大挙上重量	ベンプレ比率
107.5kg	1.514

小学校、中学校では野球を、高校ではバレーボール、心優しく力持ち、絵に描いたような快活スポーツ青年。

20 森 健
もり・たけし

20歳｜167cm｜67.5kg

横浜リゾート＆スポーツ専門学校

最大挙上重量	ベンプレ比率
130.0kg	1.925

「筋肉大好きなんです。コンテストないんですか？」うわあ、この入れた学校のベンプレ画面集。

17 栗田勇樹
くりた・ゆうき

26歳｜176cm｜97.0kg

ボディプラスインターナショナル

最大挙上重量	ベンプレ比率
142.5kg	1.469

筋トレ大好き、アームレスリングも大好き。そして、HALEOを日々摂ればカラダも腕もこんなに立派。

え、ベンプレ挙げるの!? そんな話、聞いてないよ。ふつうの取材撮影だと思ってた。（ニブンノゴ!）の宮地さんはここに来てびっくり。よっぽや、腰をくくるか。実は週2回のジム通い、筋トレ、エアロビクスとはまっている。同じ芸人の旦（64ページ参照）だけには負けられない。大好きな湖畔のお菓子を食べ食べ巧妙の記録。

ティップネスの代表は志水さん。六本木店のトレーナーで筋トレ、スタジオ、プールとあちこち忙しい。23歳という若さで107・5kgを挙げた、将来が楽しみだ。

森さんとミンさんは本誌お馴染みのトレーナー板前男二さんの紹介。互いに激励しあってともに130kgをマーク、美しき友情。

そしてついに登場、3年間王座を守ってきた岡田さん。壁に貼り出してあるここまでの記録を見るや顔つきが変わった。前回、岡田さんは175kgで優勝しているが、今回は初日に竹澤さんが215kgを挙げている。うむむ。

150、160、190でガシガシとウォームアップ（?）。そあ本番、210をすんなり挙げて、そのあと竹澤さんと並び215にいくかと思ったら、217・5でもなく、いきなり10kg増の227.5へ。おお、やったあ。しかしここからがすごい、230に挑戦するのだ、それも2回。さすがに挙がらなかったが。元プロトボール選手、恐るべしカとメンタルである。

最後の今泉さんは皮乗り。サーフィーは嘘、かっこいい様でいたいですよね、とベンプレを始めた。125kgを挙げ満面の笑み。大団円なり。

選べる! 13通りのトレーニング&改善法。

Tarzan®

理想のカラダに変える

1・3・6か月トレーニング計画

1か月で、正月太り緊急ダイエット
3か月で、男も女もカラダデザイン
6か月で、太らない体質に改善etc

第2特集 本気はカッコから!? トレーニングウェア着こなし術

25TH ANNIVERSARY 創刊25周年 新春企画
ベンチプレス選手権

1/27 2011 No.572
550 YEN
(特別定価)

2011年1月27日号（通刊第572号）1月13日発売 第25巻第2号 毎月2回1日・15日発行 ©マガジンハウス 2011 Printed in Japan