

RODY BUILDING

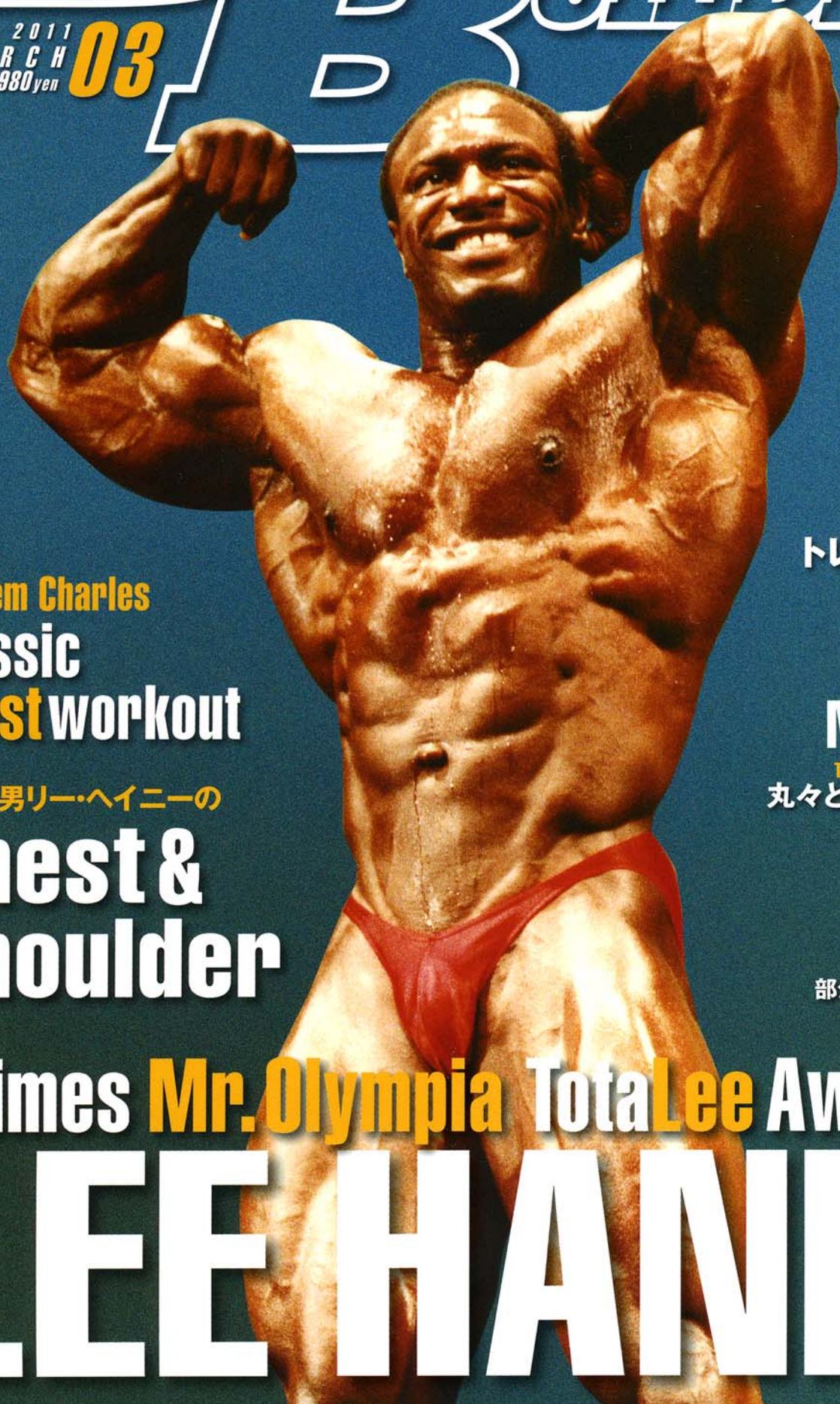
ボディビルディング

平成23年1月25日発行(毎月1回25日発行)第44巻第3号通算570号
昭和43年10月22日第三種郵便物認可

www.taiiku-sports.co.jp/bodybuilding



2011
MARCH 03
定価 980 yen



Darrem Charles
Classic
Chest workout

伝説の男リー・ヘイニーの
Chest &
Shoulder

8 Times Mr. Olympia Total Lee Awesome
LEE HANEY

ビーフ佐々木の
いざかりフォルニア!
トレーニング計画

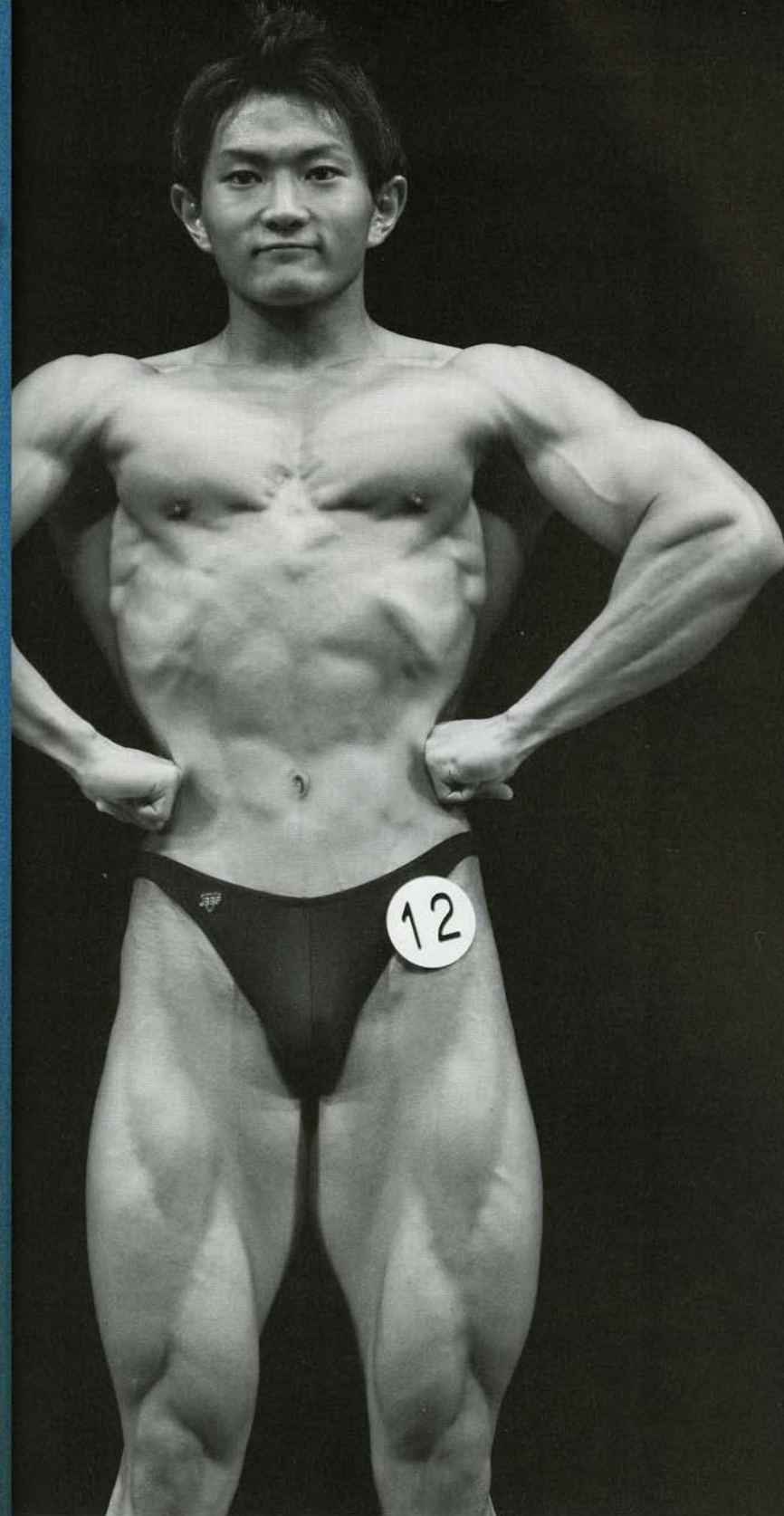
インタビュー
吉山潤一

M.B.B.⁰³ Fit

TRINIE'S HEALTH & BEAUTY CARE
丸々としたヒップを作る
エクササイズ

マドカのGO! GO!
フィットネス&フィギュア
Injury Care

医学的見地から検証する
部分痩せはできるのか!?



2010 世界マスターズ ジュニアボディビル選手権

2010年12月10日(木)~13日(火) トルコ/アンタリヤ

国井裕平の世界ジュニア参戦記

「ただガムシヤラに」

「マッスル王子」という愛称で親しまれ、ジュニア世代の上位に常に君臨し続けていた国井裕平。ジュニア大会の最後の挑戦となる世界ジュニア選手権、それまでの道程で国井が感じていたこととは一体なんだったのだろうか。世界との壁、自分自身との戦い、目標とする未来…。世界との戦いを通じて、国井が感じ取ったものを赤裸々に語ってもらった。

文/国井裕平
写真/国井裕平、藤原達也

出発時のアクシデント

●12月9日
大会前日までにトレーニングと有酸素運動とタンニングを終わらせ、体重は日本ジュニアの時と同じ77kg。荷物の最終チェックをし、お昼頃に仙台駅に向かった。

監督の藤原達也理事長と待ち合わせし、新幹線を待っているとラブルが発生! 今日乗るはずの飛行機が機材トラブルで、まだトルコを飛びたっていないとのことだった。とりあえず羽田空港まで行き、選手全員と合流。そこから関西空港まで行き、近くのホテルに泊まって、明日の朝9時の便でトルコに向かうことになった。国際大会は何が起こるか分からないので、ある程度は覚悟していたが、さすがに動揺してしまった。

ホテルに着くと村松幸大選手と内藤隆之選手と共にプロタンを塗った。詳しくはわからないが、今回からドリームタンが禁止らしい。プロタンを塗り終え部屋に戻り、すぐに眠りについた。初日から移動でだいぶ疲れていたため、できるだけ寝ようと思ったが、4時には目が覚めてしまった。

●12月10日
6時過ぎにフロントに集合し、空港に向かい、飛行機に乗った。