

ボディビルディング

平成 23 年 9 月 25 日発行 (毎月 1 回 25 日発行) 第 44 巻第 11 号通算 578 号
昭和 43 年 10 月 22 日第 3 種郵便物認可



BODYBUILDING

www.taiiku-sports.co.jp/bodybuilding

2011
NOVEMBER
定価 980 yen

[付録DVD]

- ジャパンオープン決勝進出者フットボールポーズ
- All Japan Ms. フィットネス & Ms. ボディフィットネスハイライト
- 東京選手権、関東選手権、日本クラシック



M.B.B.¹¹ Fit

マドカの Go! Go!
海外遠征 Part2

FITNESS PROFILE
浅田ふち子

未知なる大器たち

東京クラス別優勝者
座談会

鈴木雅を日本一へ導いた
本野卓士のトレーニングメソッド

セルフコンディショニング
トレーニング (後編)

裏技師 渡辺実のグッと効きます!

25mm バーベルシャフトを
利用したトレーニング

特報

JAPAN OPEN BODYBUILDING CHAMPIONSHIPS ALL JAPAN Ms. FITNESS & BODYFITNESS CHAMPIONSHIPS

軸丸謙吾 トレーニングセミナー

レポート/ストロング安田

セミナーに集まってくれた皆さんと。中央黒いシャツが軸丸氏、その右隣がMC ポーズダウン、前列右端が筆者



進行で、真新しい施設内を右へ左へと部位ごとに移動し、デモンストレーションを交え、視覚と丁寧な説明で分かりやすく進められました。特に軸丸選手の言葉でインパクトがあったのは「ビッグスリーと言われる種目(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)に関して、骨格的な強靱な遺伝子を持ち合わせ

感動、感心、歓喜、笑顔を共有したセミナーは時間の経過を感じさせず、気がつけば時計の針が午後3時を超えていました。最後に冷えたHALEO社C3Xスーパーチャージド・アイソコアを皆で試飲し、サプリメントの量や種類、摂取タイミングなど具体的な質問が相次ぎ一つ一つ丁寧に答え、全員で集合写真を撮影しセミナーが終了しました。なお、HALEO全商品の購入はもとより、軸丸選手と大阪プロレス所属のボデガーこと倉川昇氏は、フィットネスアカデミーリスポでパーソナルトレーナーとして活動するそうです。

ない限り怪我をするので自身は殆ど行わないが、365日コンテストシェイプを維持するために、週に6日間毎回全身のトレーニングの実施と日中サプリメントのみで過ごし、夜には野菜を食べる程度で炭水化物は全く摂取しない」とのこと！ 何でも食卓には自分の御茶碗は存在しないそうです。それでは何故365日コンテストシェイプを維持するかと言うと、サプリメントメーカーの契約アスリートであるという責任と、チートな食事をしてしまい自分の肉体が少しでも甘くなり

ダイテルが消える事が我慢できない性格からだそうです。もちろんスポンサーとしてサプリメントメーカーがバックアップしてくれ軸丸選手だからこそ出来るのであって、それぞれのビジョンやシチュエーション、目的が異なるので、自分に合った鍛え方を模索すべきだと何度も言葉にしていました。

2011年8月21日(日)PM1:00~3:00にフィットネスアカデミーリスポ(大阪府八尾市)にてHALEOアスリート・ボディビルダー軸丸謙吾選手のトレーニング&ダイエツト&ニュートリションセミナーが、伝説のMCポーズダウンとの名コンビで賑やかでアカデミックに開催!

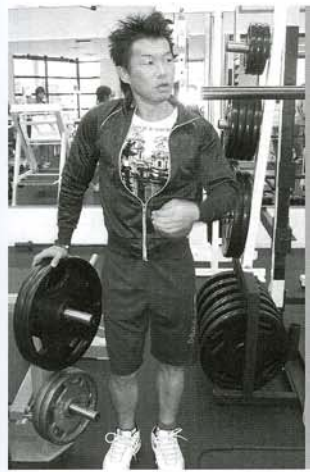
という事で彼らと旧知の仲である私は早速カメラ片手に現地へ！ 大阪市内から直ぐの現地へと、久々のボディビルイベントにワクワクドキドキの心境で向かいました。フィットネスアカデミー「リスポ」オープンイベントとして開催されたこのセミナーの趣旨は、施設のオーナーで実業家、空手家、そして2010ドラコンL-1チャンピオン西田謙司氏の「大阪南部から本物の筋トレを」との思いが込められたもので、無料で開催されました。なお施設名の「リスポ」の語源は「リ

ターンスポーツ」だそうで、多くの人が原点でもあるスポーツに戻って欲しいとの願いも併せ持つのだそうです。セミナー開催前に会場に到着した時には筋トレ愛好家から現役ビルダー、ドラコン選手にトレーナーと様々な方が既に20名ほど集まっており、開催を今か今かと待ちわびる雰囲気が出ていました。そして、MCポーズダウンの「みなさんこんにちは」とやややさしい重低音の挨拶からセミナーが始まりました。軸丸選手のプロフィール紹介もそこそこに質問を求めるMCに遠慮がちな参加者の空気を読み取り、私が真っ先に手を上げて質問したところ、「最初に世界のSTRONGからの質問ですか!」と驚きの一声で会場に笑いが広がり、一気に和やかな雰囲気にもちこむ流石名MCと反応してしまいました。セミナーはMCポーズダウンのスムーズな

告知

第2回HALEO present
軸丸謙吾トレーニングセミナー in リスポ
10月30日(SUN) 13:00~15:00
受講費無料!

連絡先: フィットネスアカデミーリスポ
大阪府八尾市萱振町3丁目44-8
TEL 072-991-6780 <http://www.respo-gym.net>
西田謙司代表アメブロ ameblo.jp/kenji-williams/
ドラコン L-1 <http://www.l-1gp.com/>



れま

た

た