



2023年(令和5年)

3月10日
金曜日

発行所
中部経済新聞社
〒450-8561
名古屋市中村区
名駅4-4-10

編集局 052(561)5212
販売部 052(561)5216
広告部 052(561)5213
事業部 052(561)5675
総務部 052(561)5215
東京支社 03(3572)3601

©中部経済新聞社2023

購読のお申し込み
☎0120・605・123

中日本カプセル
営業部

サラリーマン
百景
~わが社の腕まくり~

子安 信太郎さん
(こやす・しんたろう)

「7月に岐阜市で開かれるボディビルの大会に向けて、準備に入った」と話すのは、カプセルタイプの健康食品を受託生産する中日本カプセル(本社大垣市)営業部の子安信太郎さん(25)。これからトレーニングはもとより、食事は鶏肉

「筋肉美」に向けて自身と戦う

とプロットコリー、白米だけという厳しい日々が続くが、「やれば変わる。やらなければ変わらない」と、理想とする筋肉美をつくり上げるため、自分自身と戦う。小中学校時代はサッカー少年だったが、高校に入ると家にもってゲーム三昧。そんなある日、ダンス・ボーカルグループ、EXILE(エグザイル)のライブDVDを見て、「あんな姿になりたい」と、大垣市武道館のジムに通うようになった。

現在は24時間営業のジムに週6日通い、1日2時間のトレーニングを欠かさない。1回のトレーニングではダンベルやバーベルなどを使って腕、足、胸、肩、背中、のうちの一つを集中的に鍛える。仕事柄、出張も多いが、「1日も無駄にしたい」とジムを見つけては通う。「筋肉痛がないと、トレーニングが不足しているという不安がよぎる」のだそうだ。

大会の4カ月前からは食事制限に。鶏肉は自分で塩ゆでしたりして調理。これにプロットコリーと白米を合わせ、1日分を6回に分けて食べる。ただ、1、2週間に1日、好きなものを好きなだけ食べる「チートデイ」を設定し、ストレスを解消する。

2020年6月に初めて出場した大会では、入門クラスで8位入賞に輝いた。



初めて出場した大会で入門クラス
8位に入賞した(2020年6月)