

活躍している人は輝いています。そんなキラキラする人を紹介。

Kirabito

Vol.4



石川 真由
ストレングスジム所属



ビキニフィットネス選手

石川 真由 (金生町下分)
Mayu Ishikawa

職業 _____
学校給食調理員 (金生第一小学校)

身長 _____ ・ 体重 _____
148.0 cm 41.0 kg

- 1990年 金生町下分生まれ
- 2010年 栄養士免許取得
- 2017年4月 学校給食調理員として働き始める
- 2019年4月 スtrenグスジム入会
- 2021年6月 初出場) マッスルゲート四国 158cm以下級優勝
- 8月 愛媛大会準優勝
- 2022年6月 キングオブフィジーク 158cm以下級準優勝
- 8月 愛媛大会準優勝
- 8月 四国大会優勝
- 9月 全国大会オールジャパン 158cm以下級に出場予定 (神奈川県茅ヶ崎市)

「市内の学校に給食調理員のボディビルダーがいるらしい」という情報を頼りにインターネットで検索をすると「給食のおばちゃん」「四国のビキニ女王」としてステージ上で堂々たるポーリングを披露する石川選手が掲載されていた。

昼間は、学校で食材を刻み、子どもたちの成長を願って懸命に調理する彼女だが、今年9月にビキニフィットネス全国大会オールジャパン158cm以下級に出場する四国屈指のアスリートであることは、あまり知られていない。

ビキニフィットネスとは、ボディビル競技の一つで、過度な筋肉をつけず、女性の健康的な美しさや筋肉などが評価されることから、近年、ジムに通う女性から注目を集めている競技だ。

競技で減量は必須であるが、職業柄、毎日給食を食べなければならぬ。油の多いメニューがあると気になりつつも、「給食は心の栄養」と笑顔で表現し、美味しくバランスの良い給食を毎日楽しみながら、減量にも取り組んでいるようである。

競技に取り組む彼女の強さの秘訣は、「トレーニングがキツいときこそ、自分の成長を感じられるんです」という前向きな姿勢だ。そんな向上心が、四国大会の優勝、そして全国大会への切符をもたらした。

彼女が競技を始めたきっかけは、ダイエットだという。知人に誘われ、入会したジムに通ううちに「痩せているだけではなく、鍛えてメリハリのある身体の女性はカッコイイ」という感情がふつふつと

芽生え、日々のトレーニングに精進するようになった。その感情は、「選手として大会に出場してみたい」という目標になり、週5日、2時間ジムで汗を流すようになった。2年間のトレーニングを積んだ初の大会では、デビュー戦とは思えないほど、堂々としたステージングを披露し、見事優勝を飾った。

大会前には、夫がいつもより進んで家事をしたり、2人の子どもが応援の手紙を書いてくれたりすることが励みになっていくという。

今年、世界選手権銀メダリストの安井友梨氏が出場する国内最高峰の舞台に彼女も立つ。彼女の次の目標は、「夢の舞台でファイナリスト12名に選ばれること」だという。新たな目標に向かって日々のトレーニングは続いていく。