

旭未来のチカラ

Vol.1



第29回日本クラス別ボディビル選手権大会
男子85kg以下級優勝

椎名 拓也さん(蛇園)

旭市を健康と筋肉のまちに

元々運動が好きで、高校生になってからスポーツの森公園のトレーニングルームで体を鍛え始めたのがきっかけです。いつしか夢中になり、気付いたら高校生の全国大会に出場していました(笑)。

普段は大会などに向け、自ら運営するスポーツジムで、日曜を除いて1日3時間程トレーニングに励んでいます。体調を崩さないよう、姿勢の改善や栄養面の管理などにも気を付けています。

ボディビルディングは、自分自身と向き合い、心身共に健康的で人生を豊かにしてくれるものです。ボディビル競技は、己の肉体と歩んできた人生で創られる芸術で、ステージに立つ瞬間は、唯一自分自身を表現できる場でありながら、ありたい自分でいられます。

今後は、世界大会への出場を目指すとともに、自身の活動を通じて、旭市を健康と筋肉のまちにしていきたいです。