



札幌西支部

石川 透
Toru Ishikawa

「みなさん、腹筋、割れていますか～？」

そういう私も、昔鍛えた腹筋は今や大量の脂肪に隠れ、もう日の目を見ることはなさそうです…。以前、会報の新入会員紹介で「趣味：腹筋運動」と書きましたところ、極めて小さな反響がありましたので、その腹筋にまつわるマニアックな話をご紹介します。

私の腹筋運動との出会いは、中学生の頃です。よくある話ですが、シルベスター・スタローンやアーノルド・シュワルツェネッガー、外国人レスラーのロード・ウォリアーズの肉体に憧れ、家で腹筋・腕立て・スクワットなどをやっていました。また、今ではポピュラーになったプロテインですが、当時は雑誌の通販広告でしか見る事はなく、その誇

大広告のおかげで「プロテイン＝飲めばムキムキになるヤバい粉」と思い込んでいました。ある日、札幌スポーツ館にプロテインが売っているという噂を聞いた私は、住んでいた江別から自転車で買いに行き、親に隠れて夜な夜なプロテインを飲んでいました。高校に入ると腹筋運動は日課となり、寝る前の歯磨きのように毎晩欠かさずやっていました。そして、大学で運命的な出会いをしてしまったのです。

それは入学式後行われたサークル紹介での事でした。体育会系・文科系それぞれの部活がステージでサークル勧誘のパフォーマンスを行うのですが、そこで「ボディビル部」という部活がある事を知ったのです。そしてそのパフォーマンスにも、度肝を抜かれました。まず、ジャージを着た一見痩せ型の男がステージ中央に直立不動、一瞬静まり返るステージとギャラリー、そこで音楽が流れる曲は『ロッキー3』で有名な『アイ・オブ・ザ・タイガー』、イントロの「♪タタタタタタタタ…」に合わせて徐々にジャージのファスナーを下ろしていく、ちらっと見える大胸筋の溝、そして次の「♪ダッ・ダッダッダー」の瞬間に、ジャージを脱ぎ捨てポージングが始まる、均整の取れた肉体・分厚い胸板・完全に割れた腹直筋と腹斜筋。初めて生で見る筋肉美に完全に魅了されてしまった私は、その日の午後ボディビル部のドアをノックし、そのマニアックな「虎の穴」にどんどん引き込まれていったのであります。

…昔話ばかりしていました。本当は、趣味はウエイトトレーニングですと言いたいのですが、四十肩や何やらを理由に今は気休め程度の腹筋運動しかしていません、というのがこの話のオチです。健康維持のためにも、もっと運動をしなければ…と思う今日この頃です。