

加盟人数 50名
 代表者 南 佳壽夫
 創立年 平成22年

磐田市ボディビル・フィットネス連盟

【組織】

《組織の紹介》

本連盟は、日常生活に筋肉トレーニング（筋トレ）を取り入れて、自分の健康を自分で守り、日常生活を生き生きと送ろうとしている人達の集まりです。

学校を卒業すると同時に、多くの人々は日常の中で運動を行う機会を失い、その結果「生活習慣病」に陥るといふ方程式を歩んでいきます。

現在、厚生労働省が中心となって、「健康日本21」と題して生活習慣病対策に取り組んでいます。健康づくりや体力作りに、筋肉を合理的に強化する筋肉トレーニングが大変有効な手段であることは、周知のとおりです。



磐田市ボディビル・フィットネス連盟は、より多くの磐田市民が、もっと気軽に筋肉トレーニングに親しんでいただけるような機会を提供しつつ、磐田市民の更なる健康、体力づくりに寄与したいと考えております。

《代表者》

南 佳壽夫

《指導者の紹介》



後藤 多賀子
日本ボディビル連盟
1級指導員



小澤 弘明
日本ボディビル連盟
2級指導員



今西 香代子
日本ボディビル連盟
2級指導員



藤見 達也
日本ボディビル連盟
2級指導員

《ボディビル・フィットネス競技の魅力》

肉体の美への憧れは、古代ギリシャ時代から変わる事の無い、人間の心の中にある本質です。

「ボディビル・フィットネス競技」とは、筋トレにより育まれた、健康的で美しい、魅力的で格好いい肉体を披露し、競い合う競技です。

いわば、「遠い昔から続いてきた永遠の価値」を披露、観客を魅了することそのものに、大きな魅力があります。観客は生きている芸術そのものを鑑賞しているといえます。



《活動状況》

- ・シニア女性対象「筋トレ講座」毎週1回（豊田町）
- ・ボディビル・フィットネス選手権大会
- ・ボディビル選手権大会
- ・フィジーク選手権大会
- ・ボディフィットネス選手権大会
- ・フィットネスビキニ選手権大会
- ・パワーリフティング選手権大会
- ・ベンチプレス選手権大会

各大会において、静岡県大会・東海大会・全国大会が盛大に開催されています

《優秀選手紹介》

- ・後藤 多賀子：1988 中部日本優勝
- ・鈴木 香：1989 県大会優勝
- ・後藤 多賀子：1989 ミス日本7位
- ・五十嵐 隆子：1990 県大会優勝
- ・後藤 多賀子：1990 中部日本優勝
- ・後藤 多賀子：1990 日本実業団優勝
- ・後藤 多賀子：1990 ミス日本5位
- ・後藤 多賀子：1992 ジャパンオープン優勝
- ・中野 久子：1994 県大会優勝
- ・松浦 弘至：2000 県・東海大会優勝
- ・鈴木 けい子：2001 県大会優勝
- ・後藤 多賀子：2001 日本マスターズ2位
- ・小田 敏郎：2005 県・東海大会優勝
- ・伊藤 優介：2015 県大会優勝
- ・高木 紀義：2017 県大会優勝
- ・高木 紀義：2018 東海大会5位
- ・伊藤 達美

1999日本マスターズパワーリフティング大会

44kg級優勝 世界大会出場

2001 日本マスターズベンチプレス大会

44kg級優勝 世界大会出場

- ・寺田 万寿夫

2017 日本マスターズベンチプレス大会

105kg級優勝 アジ大会出場

- ・石川 雅人：2017 県ベンチ74 kg級優勝

その他入賞者多数輩出

《今後の目標》

日常生活に筋肉トレーニング（筋トレ）を取り入れることにより「生活の質が上がる」など、多くの恩恵を受けることができます。私たちが目指す「競技ボディビル」の普及はさることながら、磐田市の皆さんに、より気軽に「正しい筋トレ」を取り入れていただけるよう、体験の場を多く提供していきたいと考えています。