

横関 裕二

Y u j i Y o k o z e k i

逆境を乗り越えながら鍛錬を積み重ね、
世界の頂点へ。

「努力は裏切らない」——

誰もが耳にしたことのあるこの言葉を、全身で体現している人がいます。

かつては細身の身体にコンプレックスを抱えていた彼は、トレーニングを
通じて強靱な肉体だけでなく自信と前向きな姿勢を手に入れました。

今月号では、世界大会で優勝するまでの挑戦と努力の軌跡をご紹介します。

特集

頂点。

「自分の可能性を諦めてしまったら
未来を潰してしまうことになるから、
とにかく継続する」

ボディビルとの出会い

—— 身体を鍛え始めたきっかけは？

身体を鍛え始めたきっかけとして、私は元々運動が好きだったため、筋力トレーニングに対して強い興味を持っていました。その中で、筋肉があることが男らしさやかっこよさにつながるのではないかという思いがあり、筋肉をつけることで女性にもモテるのではないかと考えて、鍛え始めました。

また私は大学を卒業後、消防官として就職することが決まっていたので、消防官という職業は、市民の皆さんに安心感を与えるために、一定の体力や筋力が必要だと感じたため、身体を鍛えることに取り組むようになりました。

—— ボディビルを始めたきっかけは？

学生時代、私はライフセービング競技に取り組んでいました。しかし、海が遠い環境では練習環境の確保が難しく、何よりモチベーションを維持するのが大変でした。思うような成績が出ず、ケガをしてしまったこともあり、自分の中で「これは続けるのが難しいかな」と感じるようになりました。

そこで、ライフセービングは終わりにし、ボディビルに転向しました。ジムに行ければ環境が変わることではないため、自分のやる気次第でどうにでもなるとい点が魅力的でした。また、鍛えれば鍛えるほどその成果が目に見えてわかるため、どんどん楽しくなり「ボディビル」に、のめり込んでいきました。

身体を鍛える喜び

—— 日々のトレーニング内容について教えてください

トレーニングは基本的に週5日行っています。その中で、背中、胸、肩、腕、脚といったように部位を分けて1日1回トレーニングをし、1週間で回していくというスタイルです。

具体的には、3日間トレーニングを行い、1日休みを入れ、さらに2日間トレーニングを行ってから1日休むを繰り返して全身を鍛えています。残りの2日間はお休みとして、トレーニングは行いません。

—— 食事管理について教えてください

減量中は摂取カロリーやPFCバランス(たんぱく質、脂質、炭水化物の割合)をしっかりと管理しています。

摂取カロリーの中でたんぱく質、脂質、炭水化物のそれぞれの割合を決め、それに基づいて1日5食に分けて定期的に摂取します。

身体の状況を見極めながら、疲れていると感じた場合には炭水化物や脂質を多めに摂取することもありますし、逆に必要ないと感じた日は控えることもあります。

す。食事内容は身体の状態を見ながら日によって調整をします。

トレーニング前には多めに栄養を摂れるように、炭水化物を意識して多く摂取するように調整しています。また、空腹で寝る状態を作ることも心がけています。朝や昼にしっかりと食べて、夜は最低限の食事にするイメージです。活動が始まる前に栄養をしっかり摂ることが重要です。



よこぜき・ゆうじ 1993年生まれ、石下西中学校出身。

【主な戦績】IFBBアーノルドクラシックヨーロッパ クラシックボディビル175cm以下級 優勝、ゲームズクラシックボディビル準優勝・IFBB男子ワールドカップ ゲームズクラシックボディビル 175cm以下級 第3位・GOLD's GYM JAPAN CUPクラシックフィジーク 175cm以下級 優勝・日本クラシックボディビル選手権 第3位(2024)・日本クラシックフィジーク選手権大会 準優勝(2023)

—— トレーニングを続ける上でモチベーションになっているものは何ですか？

私はパーソナルトレーナーとしてトレーニングを教える立場なので、正しいトレーニングや知識を提供することを大切にしています。それと同時に、自分自身の身体をより良くする努力を通じて、新しい発見や成長を楽しんでいます。

その楽しさを少しでも多くの人に伝えたいという思いでトレーニングを教えており、自分が楽しみながら成長しているからこそ、教えることも自然と楽しいものになっています。そのため「モチベーションを保つ」というよりも、成長や楽しさそのものが私の活動の原動力となっています。

—— 身体を鍛え始めてから、変化を感じた事がありますか？

メンタル面で大きな変化を感じています。自信が持てるようになり、周囲の目を気にせず自分の時間を大切にできるようになりましたね。

メンタルが整うことで安定感が生まれ、体調も良くなった実感があります。

もちろんトレーニングによる筋肉痛や疲労を感じることもあります。それすらも「しっかり取り組めた証」としてポジティブに捉えられるようになりました。

物事をネガティブに考えなくなり、より活動的で前向きな自分になれたと感じています。



—— 身体を鍛えることで得られるメリットを教えてください

「前まで階段を上がるのが辛かったのに、筋肉を鍛えたら階段を上がるのが楽になった」とか「肩こりがひどかったけど背中を鍛えるようになったら肩こりがなくなった」など、生活の機能の改善はすごく効果があると思います。

あとは、トレーニングをしていくうちに、今まで自信がなかった人でも自信がついて、新しい自分に会えると思います。身体が変われば行動が変わり、新しい自分に出会って、その人にとってより良い人生が送れるんじゃないかなと自分の中では思っています。

あと、辛いトレーニングをしていると、トレーニング以上に辛いことってあんまりないので、今思うと消防署の現場とかでもトレーニングよりも辛いと感じたことはなかったような気がしますね。

辛いことを辛いと感じなくなりました。

世界大会での活躍

—— 優勝した大会について教えてください

10月10日から13日にかけて、スペインのマドリードで開催されたアーノルドクラシックヨーロッパ2024という大会に出場させていただき、ボディビル3部門とクラシックフィジークの計4部門にエントリーし、クラシックボディビル175cm以下級で優勝し、ゲームズクラシックボディビルでは準優勝をしました。

世界チャンピオンやヨーロッパチャンピオンなどの強豪選手が世界各国から集結し、毎年ハイレベルな戦いが繰り広げられている大会です。

—— 優勝した時の感想を教えてください

目標としていたので素直に嬉しかったというのが1番ですが「もうこれでやりきったな」とか、そういった達成感はあまり感じなくて「もっともっと頑張りたいな」「この景色をもっと他の場面でも見たいな」という思いの方が強かったですね。

—— 海外の選手たちとの競争で感じたことや学びはありますか？

海外の選手は私よりも筋肉の量が多い選手が多かったのですが、実際ステージや後で動画で見たりすると、海外の選手はポージングの精度とかが低いなっていう感じはあったので、コンディションとかポーズの精度を上げていけば、日本人でも本当に戦えるんだなっていうのは凄く自信になりましたね。



—— 世界大会での優勝に至るまでで、大変だった時期はいつでしたか？

2021年に脱毛症になってしまい、髪の毛や全身の毛が抜けて、別人になってしまった時期があったんです。

その時期はメンタルが落ちて、誰にも会いたくないし、家から出たくない状態だったんですけど、それが人生の中でどん底だったかなって思います。

もしそこでトレーニングをやめてたら多分この優勝はないので、逆境の中でもトレーニングを続けたあの時の自分の判断は間違っていないのかなと思います。

落ち込んでいてもしょうがないし「死ぬこと以外はかすり傷」みたいな感じで思考の転換ができたので、逆境を乗り越えたからこそ、世界大会での優勝という結果が出せたのかなっていうのはあります。

さらなる高みへ

—— ボディビルを通して伝えたいことはありますか

ボディビルは敷居が高い競技だと思っていたんですけど、実際にやってみたらそんなことはなくて、今は高校生から80代位の方までボディビルをやっているの、いつ始めても遅いことはありません。トレーニングはきついかもしれないですけど、生涯スポーツと言えるかもしれないスポーツなので、新しいことを始めたい人にお勧めです。

トレーニングを続けていけば身体を変えることができます。身体を変えればメンタルも変わり前向きにな

り、自信を持ってより良い新しい人生を歩むことができます、新しい自分に出会うことができるのかなと思います。

実は、昔は私の身体は細かったんです。

細いことがコンプレックスだったので、そのコンプレックスを解消するためにトレーニングを続けた結果、筋肉がついたことで自信が持てたという経験があるため、コンプレックスがある人や自分に自信がない人は、ぜひトレーニングをしてもらいたいと思います。

あなたも身体を鍛えてみませんか？

厚生労働省が発行した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、健康づくりのためには、筋トレを週2～3日行うことを推奨するとされています。横関さんに自宅でもできる自体重トレーニングを教えてもらいましたので、この機会に身体を鍛えてみませんか？

スクワット

Squat

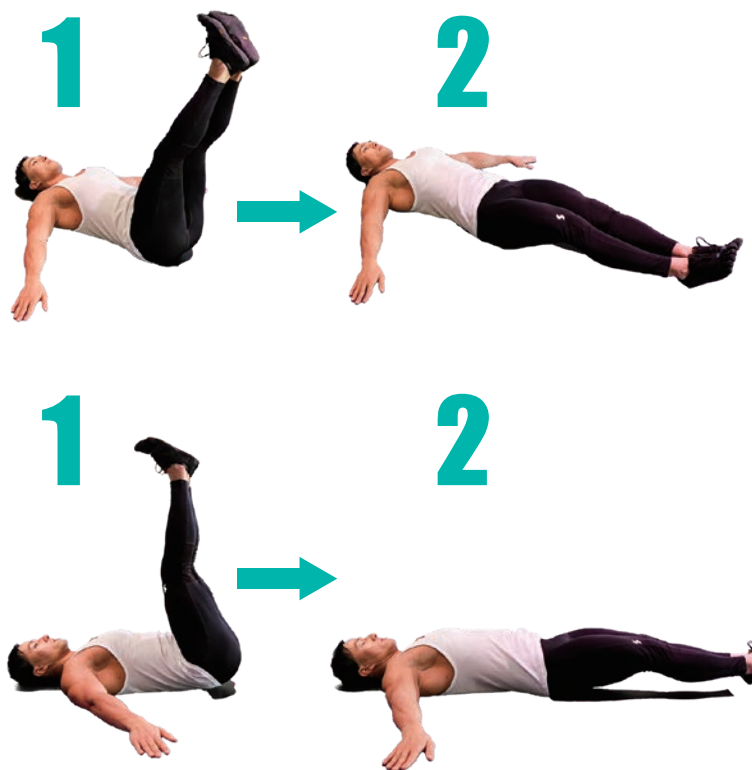
- ・両足を肩幅に開いて立つ
- ・太ももと床が平行になるまで、ゆっくりお尻を下げる
- ・ゆっくりとお尻を元の位置まで戻す
- ・上記を10回繰り返す



レッグ・レイズ

Leg raise

- ・床に仰向けに寝ころぶ
- ・両手は左右に広げて自然な状態にしておく
- ・両足をぴったり揃えながらゆっくり同時に持ち上げる
- ・両足が床と垂直になるまで上がった後ゆっくりと降ろしていく
- ・両足は床ぎりぎりまで降ろす
- ・上記を10回繰り返す



—— 今後の活動や計画についてお聞かせください

選手としては、世界選手権やアジア選手権で優勝したいというのが一番です。トレーナーとしては、自分のジムを持って、ボディビルを本気でやりたい子どもとか、その地域の健康寿命を伸ばすとか、活気に溢れたその地域づくりのお手伝いをさせてもらえればいいかなと思っています。

私はまだ結婚はしていないんですけど、自分の孫とトレーニングをしてみたいなと思います。孫とトレーニングができるくらいまで元気でいたいですね。

—— 若い世代や初心者ボディビルダーに向けてのアドバイスをお願いします

筋トレは裏切らないので、とにかく継続することです。自分の可能性を諦めてしまったら未来を潰してしまうことになるので、とにかく継続する。あとは高いレベルに直接触れること。大会に出場する機会を増やして、そこで自分を高める工夫をして欲しいと思います。

正直、私もボディビルを始める前はこんな成績を残せる選手になるとは思っていなかったんで、本当に可能性は無限大に誰にでもあると思っています。

腕立て Push-up

高負荷バージョン



- ・手の幅は肩幅よりもやや広くして、位置に着く
- ・胸を張って、身体のラインは真っ直ぐにする
- ・肘を曲げていき、上体を下げる
- ・胸は床に着かないようにする
- ・上記を10回繰り返す

トレーニングは無理なく
正しくやりましょう！



低負荷バージョン

※低負荷バージョンは膝をついて行います。



横関さんのインタビューやトレーニングの動画は市公式SNSで公開しています。



インタビュー



トレーニング