



Sports club Aruku MOBARA

インタビュー

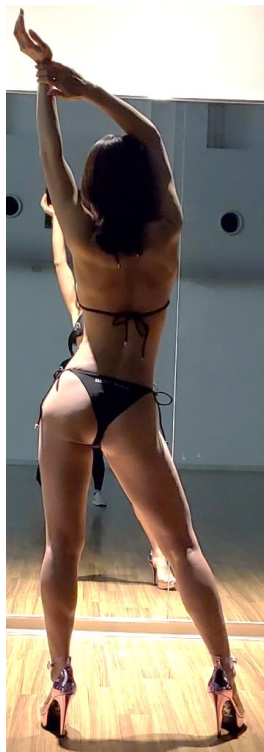
2020. 9

| 会員様の生の声

太るも痩せるも自分次第。

なりたい自分を決めればいい。

昨年の12月まで体重をあえて増やし、今年のベストボディジャパンの出場に向けて身体を鍛え、絞り、磨いてきた鶴沢さん。新型コロナウイルスの影響で残念ながら大会自体が延期となってしまう、今年の出場を見送ったものの、その過程で得た知識、技術、経験は鶴沢さんにとっての大きな自信になったという。『買い物をするときは常に成分表示をみる癖がつかまりました(笑)自分の体にとって質の良いものを摂ろうという意識になったんです。本でトレーニングや栄養管理について調べることも増えましたね。』



今でこそスティックに映る彼女だが、Arukuに入会した当初はいわゆる“減量思考”に囚われていた。エステにも通い、とにかく痩せれば綺麗になれると考えていたのだ。『パーソナルを始めて、とにかく目標の体重までダイエットをしたいと伝えたんです。でも減量が成功して家で鏡を見たときに、あれ？お腹と背中が痩せてくなくない？って。理想の体型とは全然違いました。このとき初めて“最終的に筋肉を付けなきゃ引き締まらない”と言われていた意味を理解できたんです。』

そこから鶴沢さんの新たな挑戦が始まった。筋肉を増やすために食事量を増やし、トレーニングの負荷も増やした。今までと正反対に見える増量に取り組んだのだ。体重が増える一方で体脂肪率が下がり始め、ボディメイクの効果が見た目にもわかり始めた頃、Aruku側から大会の出場サポートを打診したという事の際緯である。

鶴沢さんはパーソナルのメリットについてこう語っている。『正しい知識や技術はもちろん知ることができますが、予約をして自分から行動していく実感がボディメイクの原動力になりました。サポートして頂いたことで生活や考え方も大きく変わり、行動が習慣化した今ではアスリートのようにスティックな扱いを受けています(笑)』

最後に体型に悩む多くの女性たちへ伝えたいことは何か？質問を試みた。『まず大切なのは、なりたい自分を定めること。変わるか、変わらないかを選ぶのも自分次第です。』真っ直ぐな表情と言葉には、成し遂げた者が生み出す純粋な勇気が伝わってきた。“一度決めたことは、やる。”信念のもと、来年の大会出場に向けてさらに努力を重ねる彼女の今後に期待したい。