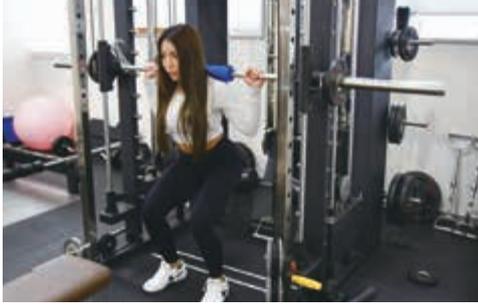


世界の舞台で羽ばたいた
美しいポージング



小倉 あれずさん プロフィール

アキボディビル同好会に所属し、歯科衛生士とトレーナーとして都内や市内で勤務しながら、ボディビル活動をする。毎日1時間半以上、トレーニングを行い、自分自身を磨いている。

昨年10月にスペインで開催された国際大会「アーノルド・クラシック・ヨーロッパ2023」。ビキニフィットネス部門158cm以下級で小倉あれずさんが日本人最高位の4位に輝きました。

「アーノルド・クラシック・ヨーロッパ」とは、IFBB（国際ボディビル・フィットネス連盟）主催のボディビル競技国際大会です。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、肉体美を競い合う、ハイレベルな戦いが繰り広げられます。

小倉さんが出場したビキニフィットネス部門とは、筋肉の大きさを競うものではなく、筋肉の付き方、シルエットや肌のつや、表情などの健康的な美しさが評価されるボディビル競技の一つです。

小倉さんは、今大会を「どんな結果でも、後悔しないように、ステージを全力で楽しんだ。出場することが夢だった憧れの大会で、良い評価をもらえてうれしい。自分の良い所をアピールするポージングを誰よりも練習し、滑らかに披露することができた」と笑顔で振り返ります。

小倉さんは、ボディビル競技を

始めたきっかけについて、「2年半前に母が働いていたボディビル同好会のジムで、ダイエット目的でトレーニングを始めたが、トレーナーに競技を勧められた。トレーニングを重ねると、自信がなかった体の部位に変化が見えて楽しい。自分の体を魅力的に感じるようになった」と話します。

トレーニングでは「やみくもに筋肉トレーニングをせず、筋肉の密度を高めることを意識している。また、脚のボリュームを増やすトレーニングに励んでいる」と力強く話します。

また、トレーニングだけでなく、減量方法にもこだわります。過去に、過度な食事制限でリバウンドを繰り返してしまった失敗を経て、現在は、過度な糖質・脂質を意識した食事を取りながら体脂肪を減らす「食べて筋肉を付ける」減量方法を行い、健康的できれいな体を目指します。

「自分に自信を持つことができると競技の魅力を語る小倉さんは、今後について、「競技に出る人のサポートをしながら、自分も全国大会・アジア大会・世界選手権で優勝をしたい」とこれからも理想の自分を追い続けます。