

体づくりで学生生活応援

八戸学院トレーニンング
センター管理責任者

元ボディービル選手 上沢さん

夢中に マイウエイ

昨年12月、八戸学院大のキャンパス内に完成した「八戸学院トレーニンングセンター」。同大や系列校運動部のさらなる競技力向上を目的に新設され、現在、1日平均80人の学生が利用している。このトレーニンングセンターの管理責任者を務めるのが、上沢久志さん(67)だ。かつてはボディービル選手として世界を制した経験もある上沢さん。「4年間という限られた時間を満喫してもらうために、体づくりを通して学生生活を応援したい」と張り切っている。

(向屋敷明)



自身の経験や知識を生かし、学生のトレーニグをサポートする上沢久志さん(左)

世界制した経験、指導に生かし

25歳の時にボディービル競技を始めた上沢さん。国内最高峰の大会で4連覇を果たし、44歳で世界を制したのを契機に競技を引退。自身が開設したトレーニンングシムの経営からも15年前に退き、八戸学院のスクールバス運転手として10年前から勤務していた。

トレーニンングとは無縁の生活を送っていたが、センター開設の折、その経歴が目にとまり、白羽の矢が立った。

「またトレーニンングに携わるとは思っても寄らなかった。忘れていた知識も多い」と上沢さん。それでも1人2時間のパーソナルトレーニンングは希望者が多く、それ以外の学生たちからも食事面や部位ごとの効果的な鍛え方など、体づくりについて質問が絶えないという。上沢さんのパーソナルトレーニンングを受けている同大1年の山田林華子さん(19)は「無料で受けていいのかと思うほど質がいい。独学でトレーニンングしていた時より目に見えて腕回りの筋肉が付いた」と話す。

学生たちのひたむきな姿勢に感化され、上沢さんの気持ちにも変化があった。「体を鍛え直してもう一度大会に出たい」。マスターズ大会への参加を目標に、減量をスタートさせたという。「体力の続く限り、やれるところまでやってみよう」。将来的には、体づくりをメインに活動する学生のクラブもつくりたいといい、意欲は尽きない。