



全身のバランスを意識しながら、トレーニングに励みます。

輝け、五城目びと

仕事と競技を両立し 初のフィットネス大会へ

下山 竜 篤 さん

(26歳・西磯ノ目)

東京都でパーソナルトレーナーとして活動する下山さん。お客さま一人ひとりの身体づくりを支える一方で、自身も競技者として挑戦を続けています。

現在は、10月12日に開催される「APF AUTUMN CUP 2026」のメンズフィジークへの初出場を目指し、仕事と競技の両立に励んでいます。脳性麻痺の影響により上肢と下肢に障がいがある下山さんですが、「病気や障がいがあっても、自分の可能性に挑戦したい」という思いを胸にトレーニングを続けてきました。

努力を重ねる中で身体の変化を実感し、自信を持てるようになったことが、さらなる挑戦への力になっていると話します。

メンズフィジークは、筋肉量だけでなく全身のバランスやシルエットの美しさを競う競技です。

日頃は特に肩のトレーニングに力を入れ、フォームや姿勢を細かく意識しながら、理想の身体づくりを追求しています。「大会では、自分が納得できる最高のコンディションでステージに立ちたいです。病気や障がいの有無にかかわらず、挑戦を続けるその姿が誰かの新しい一歩を踏み出すきっかけになればうれしいです」と下山さんは力強く話してくれました。



今月のスマイルさん



こんにちは あかちゃん



これからたくさん思い出作ろうね！

パパ・ママから

まちの子育て情報

詳細は、各QRコードから町ホームページをご覧ください。

●母子健康
手帳交付



●乳幼児
健康診査



田・園 町子育て支援課 (☎853・0705)

□□ □□くん

6月22日 □□ 父：□□ 母：□□