

筋肉アイドル
才木玲佳さんが
読みました!!



前代未聞の
筋トレ文学!

【第166回芥川賞候補作】
【第45回すばる文学賞佳作】

我が友、スミス

文芸単行本 好評発売中 ● 定価1,540円(税込) モデル/才木玲佳 写真/長友善行 集英社

石田夏穂

会社員の女性が、ボディ・ビル大会の出場を目指す物語『我が友、スミス』。本書の刊行にあたり、筋肉アイドルの才木玲佳さんにインタビューしました。(構成/島山里子)

「『我が友、スミス』、読んでみていかがでしたか。」

面白かったです。馴染みのある筋トレがテーマなので、これまでに読んできた小説と比べて、すべ

すらと読めました。著者の石田さんと年齢が近いうえに、出身も同じ埼玉。さらには作品の主人公の身長も私と近く、共通点が多いということもあり、すごくシンパシーを感じました。

「作品の中で特に気になった箇所はありましたか。」

「トレーニングを実践する人があるある」の宝庫でしたね。なによりも「火曜は脚の日だ」という出だしの一文が衝撃でした。私はクイズが趣味で、小説の書き出しクイズがあるので、例えば「私はその人を常に先生と呼んでいた」なら夏目漱石の『こころ』と即答できるように、この作品が話題されたら秒速で回答ボタンが押せると思いました。あとは、ダンベル、バーベル、ケトルベ

ルを「重量三兄弟」と表現しているのが巧い。筋トレ熟練者の筋肉を、熟成したチーズやワインにたとえていたのも「筋肉は一日にして成らず」そのものでした。

「才木さんは2020年にボディ・ビル競技に挑戦し、見事な結果を出しました。減量も必要な過酷な競技ですが、その意欲はどこから生まれたものですか。」

大会に出てみようと思ったのは、プロレスで怪我をしたのがきっかけです。多くの方から勧められたのもありますが、なによりも自分は好奇心旺盛で、負けず嫌いな性格です。勉強も筋トレも、やればやるだけ結果がついてくるし、サボれば自分に返ってくる。自分が休む間に他の人に追い越されるのも嫌だし、トレーニング中も「この一回も頑張れない自分が嫌い」と思ってしまう。そういう性格がいい方向に出たと思います。

「トレーニングを極めることで得たものはありますか。」

身体的にはもちろん、メンタルも強くなったことでしょうか。鍛えることで身も心も強くなるからこそ、他人の評価を気にしなくなる。『我が友、スミス』でも主人公が世間の価値観や偏見に戸惑うシーンがありますが、私もそこは通ってきた部分です。アイドルでありながらムキムキな姿を「気持ち悪い」と言われたこともありましたけど、その時はすでに強くなっていたので平気でしたから。



「今後またなにか新しいことに挑戦する予定はありますか。」

はい。私の座右の銘は「Be the best you can be!」です。高校の恩師が卒業アルバムに書いてくれた言葉で「最高の自分にな

りなさい」という意味でもあります。まだまだその域には達することはできていませんが、今はハーフマラソンのイベントに向けて日々トレーニングを重ねています。こういう性格なので、そのうちフルマソンもいけるかなあなんて、密かに狙っています(笑)。筋トレやボディ・ビルを通じて、世の中の価値観に一石を投じる作品だと思います。読むだけで強くなれる『我が友、スミス』。筋トレが好きの方も、そうでない方も、ぜひ読んでみてください。

Profile

さいき・れいか ● 1992年埼玉県生まれ。慶應義塾大学文学部在学中に、アイドルグループ「Cheer♡1」に参加。メンバーとして活動する傍ら、2016年にプロレスデビューを果たす。その後、筋肉アイドルとしてメディア出演する一方で、2020年にはボディ・ビルコンテストに挑戦し、「ゴールドジムジャパンカップ」ウーマンズフィジーク部門2位入賞ほか優秀な結果を残す。



読書しながらレッツ宅トレ! オ木式リーディング トレーニング

初級編

【リーディング・プランク】

お腹周り、二の腕、背中などの筋肉を鍛えることができます。ポーズをキープするだけで体幹も鍛えられるので、初心者におすすめのトレーニング種目です。

- ①床に両肘をつけ、うつ伏せになる。
- ②つま先を立てて腰を浮かせ、身体が一直線になるようにキープする。
- ③30秒を1セットとし、休憩を挟んで2セット行う。



中級編

【リーディング・スクワット】

筋トレの必須種目「BIG 3」のうちのひとつ。動きがシンプルなうえ、太ももの大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がり、ダイエットにも効果的です。

- ①両足を肩幅に開き、足先はやや外側に向ける。
- ②お尻を突き出しながら胸を張り、太ももが床と平行になるまでゆっくりと腰を落とす。その時に膝がつま先よりも前に出ないようにする。
- ③そこから立ち上がるまでを10回繰り返すことを1セットとし、休憩を挟んで2セット行う。



上級編

【リーディング・ブルガリアン・スクワット】

お尻と太ももの筋肉にてきめんに効き、ヒップアップや引き締めにも効果の高い種目です。手軽ながらも強度が高いため、翌日の筋肉痛は覚悟してください。

- ①椅子の前に立ち、片足の甲、またはつま先を椅子の座面に乗せる。
- ②立っている方の脚をゆっくりと曲げて腰を下ろし、90度まで曲げたら元の姿勢に戻る。その時に膝がつま先よりも前に出ないようにする。
- ③左右10回ずつを1セットとし、休憩を挟んで2セット行う。



宅トレのおともに!

「別の生き物になりたい」。世の常識を揺さぶる圧巻のデビュー作。

我が友、スミス 石田夏穂

好評発売中 ● 定価1,540円(税込)

〈第166回芥川賞候補作〉

〈第45回すばる文学賞佳作〉

U野は筋トレに励む会社員。ジムでO島からボディ・ビル大会への出場を勧められ、本格的に身体を鍛え始める。しかし、大会で結果を残すには筋肉のみならず「女らしさ」も鍛えなければならなかった。



集英社



◀ 試し読みはこちらから! <https://www.bungei.shueisha.co.jp/shinkan/smithmyfriend/>