



# 今月の大槌とびと

佐藤 陸さん (22歳)

5月18日、小廟坂トンネルのすぐ近くに町内唯一のトレーニングジム「KING8」がオープンしました。トレーナーは大槌高校の卒業生、佐藤陸さん(22歳)です。今回はオープンのきっかけなどのお話をきくことができました。

ていました。

**実際に大槌でジムをオープンした感想をおしえてください**

オープンする場所は色々迷いましたが、やっぱり大槌に戻ってきてよかったです。オープン準備のときには、何から手を付けて良いかわからない自分に、商工会の人たちが色々なことを教えてくれたり、縁あってこの場所を貸してくれる人がいたり、本当に感謝しています。また、高校のときのアームレスリングのチームメイトとも会員になってくれたりしているの、地元の友達と大槌を盛り上げたいという思いもあります。

このジムを活用することが体を動かすきっかけになったり、スポーツで結果を出そうとしている人の力になればいいと思います。そのために、トレーニング方法や必要な栄養素の勉強をしっかりとしていきたいと思えます。

**ジムをはじめようとしたきっかけは？**

トレーニングが好きで高校生のときはアームレスリングのチームに所属していました。ただ、そのときは、ここまで本格的にトレーニングをしていただけではなく、趣味の範囲でした。高校卒業後は映画関係の仕事に興味があり、専門学校に通っていましたが、その間もトレーニングを続けていました。その後、映画関係の仕事は自分には向いていないと思い、空調設備のメンテナンス等を行う企業に就職しました。そのときの社長が空調設備以外にも色々な方面で事業を展開していて、自分の考えを仕事にしていくことに興味を持ち、

自分の好きなトレーニングで何かできないかと考えるようになりました。

**ジムを始めるまでに意識していたことは？**

漠然とですがトレーニングジムをやりたいと思っていたので、アームレスリングの経験者で自分より先にジムのオーナーになった人に相談しました。

その人は大会に出場して成績を残すことがジムの看板になっていたの、まず自分も大会に出場し入賞すること、そして入賞するための努力をすること、その経験を活かして指導できるジムにしていきたいと考え