

もしその時代に「〜すぎる」という言葉がはやっていたら、きつこう呼ばれていただろう。静岡県磐田市でトレーニングジム「マッスル&ビューティー」を営む後藤多賀子さんは、90年代に活躍した元祖。美しすぎる。女子ボディビルダーである。

もともとは小学校の保健室の先生だった後藤さん。運動自体は大好きで、体質的にも筋肉が発達しやすかったという。とくに鍛えていなくても上腕二頭筋がポコッと隆起。かつてはそんな自分の二の腕にコンプレックスを抱いていた。キツカケは突然、訪れた。

「一人目の子どもを出産するときに育児休暇を1年間もらえたんです。今から30年ほど前の話なんです。当時はエアロビクスがとてはやっていました。そこで、運動が好きだったこともあって、ジムで行われていたエアロビのインストラクター研修に通うことにしたんです」

そのジムの壁には80年代のミス・オリンピアで6連覇を達成した伝説の女子ビルダー、コリー・エバーソンの写真が飾られていた。その写真を目にした後藤さんは「かっこいいな」と思いつつも、女子ビルダーの肉体にかっこよさを感じてしまう自分に恥ずかしさを感じた。

「でも、一緒にエアロビの研修を受けていた仲間が突然『ボディビル大会に出る』と言い出したんです。それって、私のほうが合ってるんじゃないかと。私が出るしかないと思いました」

同時に、コリー・エバーソンの写真にかっこよさを感じるのには、おかしな

Woman's  
SPORTS 02

# 後藤多賀子

## 元祖“美しすぎる”女子ボディビルダーにして 女性のジム経営者の草分け的存在

後藤多賀子さんは、「〜すぎる」という言葉が多用されていなかった時代の“美しすぎる”女子ビルダーである。1998年にはトレーニングジム「マッスル&ビューティー」をオープン。女性ジム経営者の草分け的存在でもある。現役時代のイメージを保つために今もトレーニングを欠かさないという後藤さんに、これまでの歩みとフィットネスへの思いを聞いた。

取材・文\_藤本かずまさ 撮影\_上村倫代  
text=Kazumasa Fujimoto photo=Tomoyo Kamimura

# Takako Goto



自ら経営するマッスル&ビューティーの前にて。「女性にもトレーニングしてほしい」という気持ちから、マシンの色はピンクに統一

### Takako Goto

12月7日、静岡県磐田市出身。1987年の静岡県選手権でコンテストデビュー。1988年に「マッスル&ビューティー」オープン。女性ジム経営者の先駆的存在となる。

主な大会戦績

1990年 ミス中部選手権優勝

日本選手権5位

ジャパンオープン優勝

マスターズ女子2位 など。

ことでもなんでもないことにも気がついた。恥ずかしの必要もないし、陸起する上腕二頭筋を隠す必要もない。後藤さんはその感性にしたがって行動を起こした。

「トレーニングを始めたら、エアロビよりも楽しくなっちゃったんです。トレーニングをやれば身体がどんどんと変わっていく。こんなにいいものはないと思いました」

コンテストにはトレーニングを開始して数カ月後に行われた87年の静岡県選手権大会でデビュー。翌88年に日本選手権に初出場。90年には日本選手権で5位につけ、92年にはジャパンオープンで優勝。かつてはコンプレックスの種だった筋肉質な身体は、ボディビルでは大きな武器になった。

「育児との両立が本当に難しかったです。ボディビル雑誌に載るまでががんばろうと最初に決めました。日本選手権の決勝に運よく進んで、さらに楽しくなりました」

ジムにはトレーニングを親切に指導してくれる仲間がいた。その仲間がジムを離れたことが、次の転機へとつながった。

「私の父がここで織物の工場をやっていたんです。建物が空いた状態になっていて、トレーニングを教えてくださいませんかというので、どうしようかなと思っただんですが、年度が変わったタイミングで『辞めます』と校長先生に伝えて、この道に進みました」

女性が筋トレを行うことも、女性がジムを経営することもまだまだ珍



「トレーニングで鍛えた身体は本当にきれいだと思います」

しい時代だった。しかし、28歳だった後藤さんにとって、それはさほど大きな決断ではなかった。

「趣味の延長という感覚でした。男性も女性も、トレーニングで鍛えた身体は本当にきれいだと思います。『筋肉』と『きれい』は隣り合わせの関係にあるんです。その思いを、そのままジムの名称にしました」

かくして88年に「マッスル&ビュー

ティ」はオープン。世は平野ノラのようないでたちの人たちが街を闊歩していた時代。高級志向のフィットネスジムや設備の整った公共施設などが強力なライバルとなった。経営が軌道に乗るまでは、やはりそれなりの時間を要した。

「借金の返済に苦しんだ時期もありました。トラックの運転をして、そこで得たお金を返済に充てました。朝

の5時からトラックを運転して、家に戻って掃除と洗濯。子どもを母に預けてジムに行き、営業終了後の深夜12時から一人で自分のトレーニング。そのころはトレーニングを1日休むごとに、筋肉が1ミリ減っちゃうような気がしていましたね（苦笑）」

数あるスポーツ施設のなかから「マッスル&ビューティ」を選んで

くれた会員さんたちのためにも、この場所を守りたかった。資格を生かして歯科衛生士のアルバイトをしたこともあった。心の支えになったのは、トレーニングマシンの選択と搬入に協力してくれた方の何気ない一言だった。

「どんなジムにしたいですかと尋ねられて、私が『必死にトレーニングできるジムにしたいです』と答えたら、

その気持ちをつつまでも持ち続けた  
ほうがいいですよ。大手のフィット  
ネスジムがはやったときは(ジムの)  
方向性に迷いが生じたこともあった  
のですが、そのアドバイスを大切に  
してきました。最初に抱いた理想を  
忘れず、今まで続けてきました」

また、後藤さんの奮闘の根底に  
は、もっと女性にトレーニングの恵み  
を感じてほしいという思いもあった。  
「こんなにすばらしいものを女性が  
やらなくてどうするって思っていま  
した。女性こそトレーニングをし  
てもらいたくて、マシンの色はピン  
クに統一しました。まず、女性がト  
レーニングをするとお尻がきれいに  
なります。そして、出産後の筋力の  
回復がとても早いです。第二子出産  
のときはトレーニングとは無縁だっ  
たのですが、腹筋力がすごく低下し  
て、インストラクター研修の実技で  
は大変苦労しました。第二子、第三  
子出産のときはトレーニングをバン  
バンやっている時期でしたので、産後  
1カ月もしないうちに元の筋力に戻  
りました。また、トレーニングをやっ  
ていると体力がつくので、子どもの  
学校の運動会や地域の奉仕作業でも  
活躍できます。翌日の筋肉痛もあり  
ません。奉仕作業では、綱ザルで土  
運びをバンバンやったりして、大そ  
う役に立つ人材だったと思います」

コンテストからはお二人目のお子  
さんを妊娠したのを機に引退。7年  
間のプランクののち、2001年にマ  
スターズ女子で一戦のみ復帰した。ス  
テージから離れた現在も、トレーニ  
ングは欠かしていない。  
「家族に負担をかけていたので、(ボ  
ディビルを)辞めるキッカケを探し

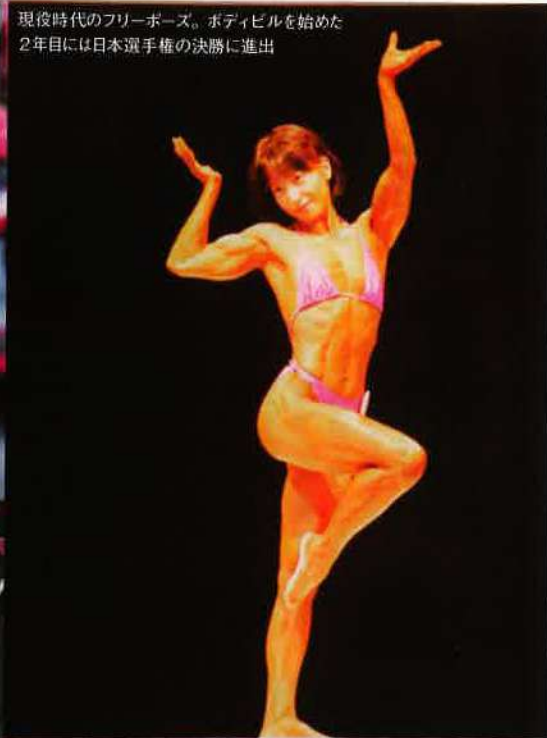
## 「お尻がきれいになるし、産後の回復も早い。女性こそトレーニングをやってほしいです」



「あの後藤さんがこんなにシワクチャ  
になっちゃった」とガッカリさせちゃう  
のが申し訳なくて」という後藤さん。  
だからこそ「今でもちゃんと(きれいに)  
しておかないと」と、いい意味での  
プレッシャーを感じているという

現在もトレーニングは欠かして  
いない。ルーティンは上半身・  
下半身の2分割で週2、3回

現代時代のフリーポーズ。ボディビルを始めた  
2年目には日本選手権の決勝に進出



JBBF

ジムのフロントに所狭しと並べられているトロ  
フィーの数々。ボディビルだけでなくパワーリフ  
ティング、ソフトボール大会でも優勝している



マッスル&ビューティー  
静岡県磐田市西貝塚 2028-2  
TEL:0538-32-4848  
<http://m-be1988.com/>



ていたのかもしれないね。今も現  
役時代のイメージを崩さないよう  
にしている? その意識は持っていま  
す。あのころと比べて大きく様変わ  
りするのはよくないと、できる範囲  
で気を使っています。ちゃんと(きれ  
いに)しておかないといけないと思っ  
ています。だからこそトレーニングは  
怠りません。ありがたいプレッシャー  
です」

ジムの営業時間は朝の8時から  
夜の10時まで。朝は5時に起きて、  
高校三年生の娘さんのお弁当を作っ  
てから出勤。営業を終えて自宅に戻  
り、就寝するのは深夜の1時ごろ。  
トレーニングは上半身、下半身の2  
分割で週2、3回の頻度で実施。か  
なりハードなスケジュールのように  
思えるが、ストレスはまったく感じて  
いないとか。

「娘が受験生なので、あと4、5年は  
がんばりたいと思っています。会員  
さんが「身体が変わってきた」とう  
れしそうに話している姿を見ると、  
ウキウキ、ワクワクしちゃいます。去  
年は会員さんが静岡県大会で優勝し  
てくれて、本当に泣きました。今は  
プロサーファーを目指している女の  
子が来年のコンテスト出場を目指し  
て通ってくれています。女性こそト  
レーニングをやってもらって、変わっ  
た身体をステージで披露してほしい  
です」

鍛えることで美しくなる。「マッ  
スル」と「ビューティー」の正しい関  
係性が一般社会でも認知されるよう  
になったのは最近のことだ。ようや  
く時代が後藤さんの理念を理解しは  
じめた。