

Press Release

－お問い合わせ－

宇土市 まちづくり推進課 広報プロモーション係

担当:東(ひがし)、松田(まつだ)、古田(ふるた)

電話:0964-27-6608/メール:machi05@city.uto.lg.jp



市役所に“筋肉旋風”到来！

市職員がマッスルゲート熊本大会で5位入賞！

フィジカルだけでなくメンタルも鍛えられています！

このたび、宇土市職員の九郎丸勇太さん(子育て支援課・37歳)が、令和7年7月に熊本市で開催された「マッスルゲート熊本大会 メンズフィジーク一般 176 cm超級」において、5位に入賞しました。「マッスルゲート」は国内屈指のボディコンテストであり、筋肉美と健康美を競う大会として年々注目が高まっています。九郎丸さんは、日々の業務と並行しながら、毎日のトレーニングや食事管理を徹底し、2年越しの挑戦で見事入賞を果たしました。

■市役所に“筋トレ部”誕生！

宇土市役所職員の筋トレ好きが集まり、昨年創部した「筋トレ部」には現在、10代の若手職員から50代のベテラン職員まで13名が活動しています。活動内容としては、各自が通うジムで各々トレーニングを行い、3ヶ月に1度、合同トレーニングを行っています。合同トレーニング前には、やりたい部位の聞き取りをアンケートで行い、合同トレーニング当日は、筋トレ歴が長い職員がメニューを組み立て2時間みっちりトレーニングを行います。幅広い年代の職員と仕事以外のプライベートで交流ができ、共通の話題で盛り上げられる点が筋トレ部のおすすめポイントとのこと。

■体を鍛えることは、地域を支える力にもなる！

部員の声として「鍛えることで、集中力もつき、住民対応にも自信が持てるようになった。周りの職員から、重いものを持つ時に頼られる。筋トレのために残業をしないよう、業務の効率を考えて仕事を行う」など。

市役所職員のこうした前向きな健康づくりと職場活性化の取り組みは、働き方改革やメンタルヘルスの観点からも注目されています。

■自慢の筋肉とおススメの筋トレメニュー

大胸筋、三頭筋、上腕二頭筋、表情筋、前腕

- ・胸と背中のスーパースセット
- ・インクラインダンベルプレス（とにかく高重量で。メインは50kg以上を！！！！）
- ・ダンベルプレス、ドロップセット（スクワットのドロップセットは心も体も鍛えられる）

※現役市職員で大会入賞を果たした九郎丸さんへの取材、職員による筋トレ部活動の様子など、メディアの皆様の取材をお待ちしております。

