

東京選手権優勝者  
インタビュー

女子フィジーク

# 新沼隆代

“新沼ワールド”で魅せ念願の東京制覇



人目を引く派手な髪色とビキニの色、そして絞り込まれた身体で念願の優勝を手にした新沼隆代。昨季はジャパンオープンで優勝しながら、惜しくも日本ファイナリスト入りを逃した。そこで痛感した“筋肉量の差”を埋めるために取り組んできたことは「本野式」だ。

取材・文：山口夏織 撮影：中原義史

●にいぬま・たかよ  
1975年5月27日生まれ／50歳／静岡県出身／身長：158cm／体重 48kg（オン）、56kg（オフ）／パーソナルトレーナー／2023年関東クラス別選手権 158cm超級優勝  
2024年東京選手権女子フィジーク4位、2024年ジャパンオープン選手権優勝、2025年東京選手権女子フィジーク優勝