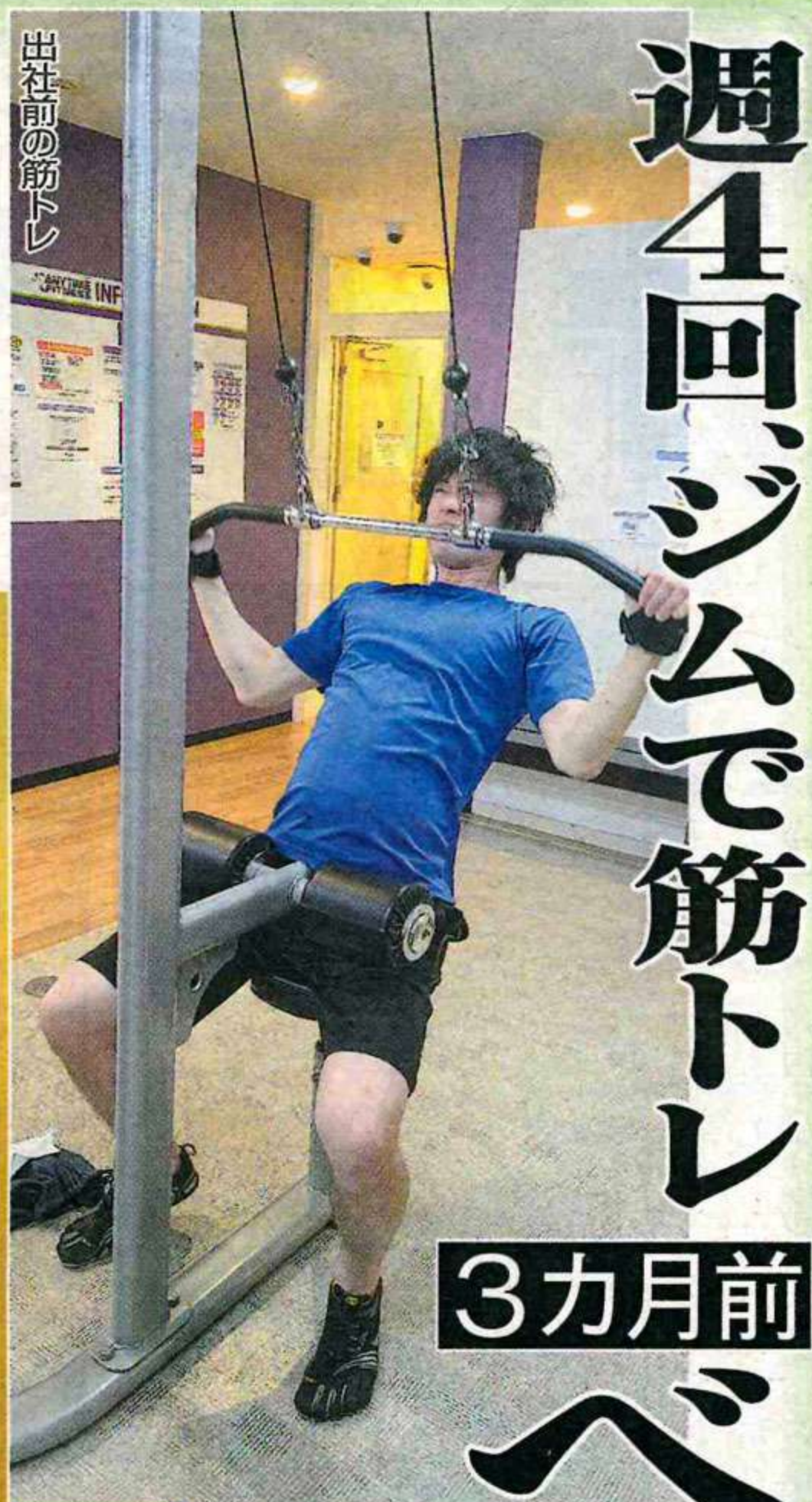


「FS.shake」社長 遠藤 勇太

「FS.shake」は、水炊き、焼きとり、とり餃子(ギョーザ)などを中心としたとり料理専門の居酒屋「とりいちず」を東京、神奈川、埼玉、千葉に49店舗展開している。「とり皮を油で揚げ、甘辛タレを付けたとり皮串も人気商品です」と話す遠藤勇太社長は、島根県出身の37歳。29歳で同

社を設立した。趣味と健康法を兼ねて、32歳から続けているのが、週4回ジムで行う筋トレ。カラオケは「一人カラオケ」。「X JAPAN」とあいみょんの曲を楽しむ。野球は巨人ファン。

水炊き、とり皮串、とり餃子が人気の、とり料理専門の居酒屋「とりいちず」を首都圏に49店舗



ベンチプレス100キロをクリア

「32歳から続けています。57キロだった体重は筋肉が付いて今は77キロ。スーツはサイズが合わなくなり3、4回作り替えました」

ローテインなどサプリメントも5〜6種類飲んでいました」

胸の筋肉の日はベンチプレスなど。たとえば、今月は低回数で決め、次回はもっと重くして5回挙げられる重さにしようという刺激を変えて、マンネリ化しないようにしています。ベンチプレス100キロを一発で挙げる目標があり、3カ月前に前にできなかった。今は120キロに挑戦しているのですが、なかなかできませんね」

57キロだった体重は、筋肉が付いて今は77キロ。」「スーツはサイズが合わなくなり、3、4回作り替えました。重いものが持てるようになる過程が楽しいです。それに、たくさん食べられるようにもなり、仕事柄、試食や食べ歩きをすることが多いのですが、太らなくなりました」

「胸の筋肉の日はベンチプレスなど。たとえば、今月は低回数で決め、次回はもっと重くして5回挙げられる重さにしようという刺激を変えて、マンネリ化しないようにしています。ベンチプレス100キロを一発で挙げる目標があり、3カ月前に前にできなかった。今は120キロに挑戦しているのですが、なかなかできませんね」

経歴 1983年5月17日、会社員の敏春氏(72歳)と千加子さん(67歳)の長男として島根県安来市に生まれる。市立荒島小、第三中、松江工業高等専門学校(4年次中退)を経て、服部栄養専門学校卒。「外食計画」に5年間勤務後、2013年1月25日、「FS.shake」を29歳で設立。「20代のうちに自分の店を持ちたい」と思っていて、私自身が開発した完全無添加の水炊きや焼きとりなどを提供するとり専門の居酒屋をつくりました(本人)



員として協力してくれましたが、今は主婦として子育て。たまに会社の用事を手伝ってくれます」

新婚旅行は京都に2泊3日。趣味は筋トレ。週4回、出社前にジムでトレーニングし

社長の私生活

結婚—2008年5月7日、奈帆子さん(35歳)と結婚。

「島根時代から付き合っていて、私が東京の服部栄養専門学校に入った時、一緒に上京。結婚するまでは別々に生活していました。創業時は妻も役

会社 水炊き、とり皮串、焼きとりなどを低価格で提供している「とりいちず」。日本マーケティングリサーチ機構のブランドイメージ調査(2020年3月期)で、「コストパフォーマンスが高い居酒屋」「鶏皮が旨い居酒屋」「宴会幹事が選ぶ、満足度の高い居酒屋」の3つでナンバーワンとなった。最近、新店舗に導入しているとり餃子が好評とか。「コロナ禍で足踏みしましたが、10月以降、特にベッドタウンの店舗でイートインが回復。これにコロナ禍で増えたデリバリーも上乗せとなり、これらの店舗では、前年比110〜130%となっています。目標は取りあえず100店舗にすること。5年後をメドに上場したいですね(本人)」



一人カラオケを楽しむ。新曲は自宅の風呂場で練習

一人カラオケ—カラオケボックスで、1人で1時間ほど歌う。「新曲は自宅の風呂場で練習しています。『X JAPAN』とあいみょんの曲が多いですね」

「X JAPAN」は「紅」、1マン。ナスも苦手でしたが、



家族揃って(3年ほど前)

子どもは3人。週1回、家族で外食

家族 子どもは男の子が3人(8歳、6歳、4歳)。豊島区のマンションで5人暮らし。「家族サービスは特に意識していません。月1回くらい息子を保育園に送っていく程度です。妻には旅行等自由にしてもらっています。また、家族で週1回、外食していますが、主に私が気になる店に行っています」

「今は、場所を取らない電子書籍で読んでいます。最近読んだ本で面白かったのは、出口明さんの『座右の書』八人、観政要』中国古典に学ぶようにしてきました」

「免許は持っていません。移動は電車です」

「映画も見ます。ピッチャー中心で、特に三振を取るシーン。ボールの凄さがよくわかります」

「球場で応援するほどではないが、毎日結果はチェックする。」「動画も見ます。ピッチャー中心で、特に三振を取るシーン。ボールの凄さがよくわかります」

体格—182センチ、77キロ。血液型—O型。

次回は「ゼットン」鈴木伸典社長