

## 趣味と健康維持

ポリテクカレッジ新潟の赤羽さんから紹介を受けました。赤羽さんは、出身の職業能力開発総合大学校の同期です。かれこれ10年以上前になりますか、在学中、彼とはよく一緒に遊びに行ったり、時にはノートを見せていただいたりと大変お世話になった次第でございます。



さて、今回は私の「趣味」兼「健康維持方法」についてお話しさせていただきます。

私は2年ほど前に現在の指導員職へ転職をした経験があるのですが、転職したての頃は慣れない仕事のためか、ストレスを溜めてしまい、そのはけ口をあることに「食」へ依存しておりました。こうなると当然、体重、体脂肪は増加し、おまけに血液検査もイエローカード！と、みるみるうちに体は衰えていきました。

これではイカン！と1年前の私、まず何か継続的に運動を始めようと考え、「自転車通勤」を始めることに。まず自転車を入手すべく自転車屋の門をくぐると……今どきの自転車ってかっこいいですよねぇ……ついついマウンテン自転車（以下MTB）を購入することに。そして自転車屋に誘われMTB走行会に参加したある日のことです。MTBは本来山で走るように造られた乗物、早速購入したMTBの性能を山で試す機会を得たぞ！なんていう考えが甘かった。あくまで自転車なんですよ。山には上り坂があり、そこでは当然自力でこがなければなりません。ぜいぜいはぁはぁ・・・心臓が破れんばかりの苦しみ襲います。もう帰りたい・・・と思っても上までみんなが待っている・・・しかたないので必死にこいで走りきると、何ともいえない爽快感を得ていることに気づいたので。ここから私の自転車生活が始まりました。

今では週に1、2回、近所の山に走りに行き楽しんでおります。また、雨の日以外は自転車で通勤するようしております。この生活に切り替えて11ヵ月ほど経っ



お正月、愛知県のネビソ岳へ

た今、以下の成果を得るに至りました。

- ① 現時点で体重9kg減、体脂肪8%減、またその年の血液検査はクリアー。
- ② 体力的にも激変。かつて上れなかった坂も息も切らさず一気に上れるように。しかもこの体力を維持したくなるようになるから不思議です。
- ③ 山を走っていて、また各種イベントで多くの方々と知り合うことができました。
- ④ 他のスポーツのようにストレスを発散できます。個人的にはハイキングとスキー(?)を合わせたような楽しさと考えております。

ざっと、こんな感じではございますが、ここに来て、普段から体を動かすことがいかに大切であるかということに改めて自覚しました。なかなかそのような時間が取れないのが現在のサラリーマンや家族持ちの実情かもしれませんが、長く元気で働き続けるためには意識して実践していかなければならないのでしょうね。



今回はポリテクカレッジ浜松の近藤さんです。彼は同じ日に中途採用で転職してきた中途同期でございます。浜松は近所のようにも、なかなかお会いする機会が得られませんが、今度ご一緒に飲みにも行きたいものです。それでは近藤さん、よろしくお祈いします。