

「運動を続けて思うこと」

澤田 直宏 会員



私は身長173cmに対し、80kg以下の体重で安定していました。しかし、昨年夏頃、体重が81、82kgと次第に増え始め、健康診断の数値も思わしくなく「あ～、このままでは成人病になる！」と強い危機感を感じるようになりました。

そこで、昨年夏、一念発起してスポーツクラブに入会し、1日か2日か置きに運動をするようにしました。スポーツクラブには数年前から何度となく入会していたのですが、仕事を終えて帰宅すると心身共に疲れ切っていて「運動する気力」すらなく、「入浴→遅い夕食→ビールで気晴らし」という毎日の繰り返しで、クラブに入会するものの会費を払うだけの幽霊会員でした。しかし、今回は、健康に対する強い危機意識がありましたし、普段から「病院では死にたくない！」という思いがあったので、「やる！」と決めて、どんなに疲れていても、夜遅くなってもクラブに通い続けました。

すると、運動によって筋肉痛は残りますが、なんだかスッキリして、逆に「心身の疲れ」が取れることに気づきました。また、今年で運動をはじめて1年少々になりますが、82kgだった体重が75kgと7kgも減量（体脂肪率は23%から18%弱に減少）し、ポッコリしていたお腹が

へこんで身軽になりました。

運動内容は、ウェイトトレーニングと減量目的のランニングの二つですが、例えば、胸の筋肉をつけるベンチプレスは当初30kgがやっとだったのが今では80kgが持ち上がるようになりました。また、ランニングも当初は時速8kmで20分も走るとダウンしていたのが、今では時速11kmで30分以上走り続けることができるようになり、健康診断の結果も良くなりました。

運動をはじめて強く思ったことは、「生活習慣病」という言葉は非常に良く考えられた名称だということです。歳を取ると毎日の仕事が忙しくて、「生活」の中に運動がほとんどなくなり、不健康な「生活習慣」となるから成人病になってしまう、だから、逆に、毎日の生活の中に「運動」や「食生活の改善」等（健康作りの時間）を取り入れることが大切だということです。また、少し飛躍した話になりますが、「健康」に限らず、毎日の「生活習慣」というか、「1日24時間を何にどのように使うか」という、「日々の積み重ねによって、今後の人生が形作られて行く」ということもこの1年間のトレーニングを通じて強く実感している今日この頃です。