



人生はゲーム。主人公は自分。楽しんでプレイしましょう！

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター

Ver.4 第109号

20年後を見据えた筋トレ？



7月に入りましたが、梅雨入りが超遅かったので、しばらく雨の日が続きますね。さてさて、今年も上半期が終わりました。本当に時間の経過が早いです(苦笑)。短期的な時間だけでなく、長期的な時間の流れについても考慮しておくことが大事だと考えています。

例えば、20年後に健康的に活動できているかどうか。「体・技・心」という要素から観れば、体のコンディションを維持・向上させること重要です。という流れで、筋トレを始めることに(笑)。取りあえず5キロのダンベルを2つ購入しました！



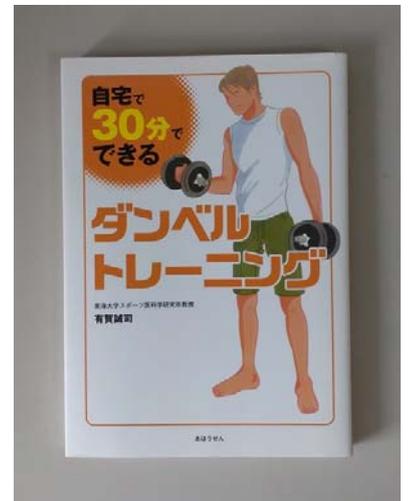
上記の写真が5キロの状態です。左の写真のようにダンベルのウェイトを回すと外れますので、重量調整も可能です。現時点の僕の筋力では5キロは重いので、とりあえず2.5キロに落としてからスタートしています。

鉄むき出しのダンベルよりもコンパクトで使いやすいです。本体はクロムメッキされていてお洒落です。コンパクトでお洒落ですが、鉄むき出しのダンベルよりも値段は高かったです(苦笑)。

以前、ダンベルトレーニングの本(右の写真)を購入したのですが、ダンベルを買わないまま放置しておりました。ようやく筋トレやれそうです(苦笑)。とにかく、本を読んでからトレーニングメニューを作り、週3回のペースでポチポチやっています。

ちなみに週3回は8,000~9,000歩くらいは歩いていきます。週3回は筋トレ、週3回はウォーキング、週1回はお休みにしています。僕の中では丁度よいペースで体を動かしています。

筋トレは中学2年の頃からダンベルではなく、鉄アレイを買ってやっていました。高校の頃はドライバーの飛距離アップのため、さらに重い鉄アレイを購入して毎日やっていました。実際、ドライバーの飛距離が大幅に伸びて「飛ばし屋」になりました(笑)。大学及び社会人になってからはジムに通っていたので、自宅の鉄アレイを使わなくなりましたね~。



実はパンツ一丁の全身写真を3方向(正面、側面、後姿)から撮っています。3か月後、6か月後、1年後に体がどれくらい変化したのか、物理的に確認しようと思います。理想形はブルース・リーです(笑)。それはとにかく、疲れにくくて日常の所作が「きびきび」できればベストです。がんばります！

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター編集部

発行人 奥村政治

〒571-0047 大阪府門真市栄町6番9号 門真プラザ610号

発行日 2024年7月1日

TEL06-6991-9627

Email: info@1project-support.com

<https://1project-support.com>

Copyright 2024 オクムラ経営コンサルティングオフィス all rights reserved