



# ひぐちん通信

ヒグチ鋼管株式会社 〒547-0001 大阪市平野区加美北 4-6-21

Tel:06-6791-7788 fax:06-6791-8588 携帯:090-3659-2743 代表取締役 樋口浩邦

## ◆パーソナルトレーニングを受け始めました！◆

こんにちは、お世話になっております。ヒグチ鋼管代表の樋口です。ひぐちん通信第79号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、私は8月からパーソナルトレーニングを受けるようになりました。

もう何年も前になりますが、かつて、私はとある社長さんに誘われて、スポーツクラブに通っていたことがありました。その社長さんはエアロビが大好きで、それに誘われ、私も通っていたのですが、ある日、そのスポーツクラブが潰れてしまいました。顔なじみになっていた人たちが、他のスポーツクラブへと散り散りばらばらになってしまい、そこから私も別のスポーツクラブに入会し直したのですが、しばらくして行かなくなってしまいました。ひとりぼっちでは入会しても続かないということを経験し、以来、スポーツクラブに入会することはありませんでした。

その後、社内にトレーニング器具を設置し、私も社員といっしょにトレーニングをしていたのですが、先日、ベトナム人実習生の寮が社内から外へ移転したのと同時に、トレーニング器具が2階から1階社員食堂に移動。トレーニング好きの社員は、そのまま1階で続けているのですが、私は距離が少し離れたことを億劫に感じしまい、トレーニングをやめてしまいました。筋肉モリモリの社員からは、「社長、またやりましょう」と誘われるのですが、なかなか重い腰が上がらずにいました。

そんな中、こちらでも書きましたが、5月にファスティングをしました。体重が3キロ減り、今も維持できているのですが、体重が減ったということは、脂肪だけでなく、筋肉も落ちている可能性があり、活発に動くためにも筋肉をつけたいと思うようになりました。そんなとき、たまたまパーソナルトレーナーの友人R・Hさんに頼んでみようということになり、香里園まで週1回のトレーニングを受けに行くようになりました。



自分の限界の100%をちょっと超えるくらいのトレーニングができるようにサポートしてもらえ、しんどいのですが、安心してトレーニングができています。健康維持のため、また、活発に動ける身体になるために、しばらく通い続けようと思います。

