

## スポーツジムで考えたこと

(株)日本林業調査会

小坂 香織

寄稿の機会をいただき、あらためて趣味のことを考えてみると、昔は温泉巡りとか美味しいワイン探しなどを挙げていましたが、仕事場と自宅の往復のみで最近はずっとさっぱりだったことに気がつきました。続けていることと言えば、昨年の9月から通い始めたスポーツジムでしょうか。1年近く経ちますが10kgほど減量することができました。週に5日は通っています。ジムに通い始めた理由は血圧を下げることに。血圧は1kg体重を減らすと1～2mmHgほど下がると言われており、実際、ほぼその通りの結果になりました。仕事が終わった後にジムに行くのは面倒だなと思うことも多々あり、帰宅してダラダラしたいなという思いは常に心のどこかに潜んでいます。ジム通いで考えたことについて書きたいと思います。

### 少しずつでも継続することが大事

ジムに行き始めると最初のうちはやる気に満ち溢れて、早く結果を出したいと欲が出てしまい、行ったからにはしっかり運動しなければという思いでいっぱいでした。時間が十分にとれない時は、全か無かのように、今日はダメな日だと決めてつけて休むことを正当化していた時もありました。二日、三日と休むと、ジムに行くこと自体が億劫になっていきました。そんな中、終了時間の30分前でもほぼ毎日のように来て、ちょっとだけ運動して帰る人を見かけ、「今日はこれだけ」と決めて続ける方が長期的には良いのかも知れないと考え直しました。私は毎日弁当作りをしています。たまに作るとなると結構面倒に感じます。毎日作っているとそういう気持ちはあまり出ません。ちゃんと作る日もあれば、冷蔵庫にあるものを適当に詰める時もあります。ジムもその日に合わせて今日はストレッチだけでいいとか、ちょっと筋トレをしてシャワーを浴びるとか、何も考えずに「ジムに行く」ことを習慣化できれば長続きするのかなと思ったりします。

### ジム選びとそこに集う人々

という大げさかも知れませんが、初めてのジムはちょっと緊張します。どんな人たちがいるのか、そのジムならではの雰囲気も気になります。スマートな鍛えられた人達ばかりだったらどうしようか、自分は場違いではないかなど要らない心配をしたりします。幸い(?)なことにジムは筋肉自慢の人から健康維持が目的のような人まで様々で気が楽でした。私は有酸素運動をメインに、自転車を30分、ランニングマシン(で歩く)で30分を1日の基本的なメニューにしています。私が通うジムは毎月約7,500円で、プールも大浴場もなく施設も古くてマシンの台数も少ないのですが、人の少なさが気に入って入会を決めました。テニススクールに併設されているジムのせいか、人が少なくてもやっつけられるようです。ほぼ毎日ジムでシャワーを浴びて帰るため、毎月のガス代が数千円も下がりました。タオルも毎回無料で貸してくれるのでその分、洗濯物も減ります。そう考えると、毎月のジム代は差し引きで5,000円くらいになる計算です。

## どんな方法が合うかは人それぞれ

ジムには雑誌が置かれています。トレーニングをする人が愛読する雑誌と主婦向け雑誌などです。トレーニング雑誌は、血糖値のコントロールや筋肉を落とさないでいかに脂肪を燃やすか、やる気を継続させる方法など生活面で参考になることも多いです。脂肪1kgは約7,200キロカロリーに相当するそうなので、1kgを減らすということも結構大変なことだと思います。経験上、数日で減った体重は数日で戻り、逆に何か月もかけて落としたりした体重はそんなにすぐには戻りませんでした。数日で数kg減ったというのは単に水分が抜けただけだと分かりました。そう考えてみると、例えば1日に200キロカロリーを燃やせば200キロカロリー×30日で6,000キロカロリーになり、1ヶ月と1週間くらいで1kgは減らせそうです。体重にもよりますが、電車などで立っていると30分で50キロカロリーを消費するとのこと。こまめに立ったり動いたりすることでもカロリーは消費できそうです。そうすると消費と摂取した分の関係が気になります。ジムでマシンに乗っていると運動量に対する燃焼カロリー数が出ますが、やや早歩き(時速5.5km)で30分でも約150キロカロリーです。カフェラテ1本相当とマシンで絵が表示されます。数値を見せられると安易に飲むには躊躇します。カロリーが全てではないと思いますが、最近は何でもカロリー表示を見るようになりました。菓子パンは軽い感じですが、表示を見ると1個約400キロカロリーのものも……。ため息の連続です。

## 食事に気を遣うようになる

ジムに通っていると最初はするすると落ちていた体重もなかなか落ちなくなっていくます。いわゆる停滞的というのでしょうか。これをいかに乗り越えるか、毎日の生活を振り返り、改善すべき箇所を考えました。まずは食事摂取量にカウントしていない飲み物や間食を把握すること。小さいチョコレートは1個約30キロカロリーあるので10個食べるとそれだけで300キロカロリーになってしまいます。あまり厳しくすると反動が起こりそうなので、一日1個は何か甘いものを食べていいルールにしています。適度に自分を甘やかします。2週間に1回くらいはご褒美にケーキも食べていいことにしています。とあるジムのトレーナーの話では、減量における割合は運動が3で食事が7とのこと。世の中にはたくさ

んの情報が溢れています。当たり前ですが、バランスの良い食事に適度な運動と睡眠。結局、基本的なことが全てなんだろうと思いました。美味しいワインを楽しむためにも、日々の食事に気を遣ってジム通いを続けたいと思います。



近所の八百屋兼カフェの野菜定食。  
ジムに通うと自然に食にも興味がわきます。





新潟県新潟市にあるワイナリー。  
ロケーションも最高でおすすめです。



試飲をしてお気に入りのワインを購入。



ワイナリー併設のレストラン



ワインと一緒に美味しい料理をいただくことができます。



時にはジムを出て森林散策も。  
帰省した時にはよく訪れる秋田県にかほ市の  
中島台レクリエーションの森。



こちらも近隣カフェで食べた野菜のみの定食。  
揚げたりしているので食べごたえはあります。