



神奈中情報通信

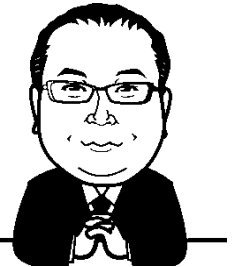


(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8849 FAX:0463-22-8815

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

◆ウォーキングを1年3カ月やってみて…◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。



さて、ちょうど1年前の神奈中情報通信(30号)で「ウォーキングを始めて3カ月が経ちました！」と書かせていただきました。なので、ウォーキングを始めて1年と3カ月です。女房もいっしょにやりたいと言いだし、体重を減らすために夫婦でウォーキングをしていますということを書かせていただき、その後、今でも毎週土曜か日曜のどちらか1日ですが、15～16キロ歩いております。途中、足をケガして2カ月ほどブランクはありましたが、それでも止めることなく継続しており、今回は、そのウォーキングを約1年継続してみて気になった3つのことを書かせていただきたいと思います。

1つ目は、女房の裏切りです。あれだけウォーキングをいっしょにできることを喜んでいた女房が、始めて2カ月で「やーめた」と離脱。実は、女房がひどい花粉症でして、去年の春、歩くと鼻が詰まってどうにもならないということでリタイア。女房はそのときに買った服で、今は別のところでヨガをやっております。なので、私は今、一人でウォーキングをしております…。

2つ目は、服代です。毎週、同じような時間帯にウォーキングをしていると、その途中で会う(すれ違う)人がだいたい決まってきます。知り合いではないのですが、けっこう(お互い?)相手の服装が気になるようになり、向こうがちょっと明るい服を着だしたら、私も新しく明るい服を買ってと、当初、ウォーキングは歩くだけだし、



お金がかからなくていいやと思っていましたが、意外とけっこうな服代がかかることが、気になっています。

そして、3つ目が現実的で、一番大きな悩みなのですが、減量のために始めたウォーキング、1年3カ月やって（2枚目へ→）

(続き→) みて、最近、体重計に乗ってみたところ、ウォーキングを始めた前よりも体重が2キロ増えているのです…(汗)。ウォーキングを始めて少しした頃、体重が5キロ減って喜んだ記憶があるのですが…。よくよく考えてみますと、今年の夏、ものすごい暑さの中を歩き、汗をかいた私は、途中でスポーツドリンクを飲むことを我慢して歩き続け、家にたどり着いたところで、浴びるようにビールを飲んでおりました。最近、チューハイですが。そして、そのままぐで一と寝てしまい、夕方になると起き、だいぶお腹が減っているので、夕飯をものすごい量(ごはんを食べてからパンなど)食べてと。そんな生活を毎週続ければそりゃ太るわな…と。当初の目標は、体重を2ケタにすることでしたが、いまだ3ケタのまま…。

これじゃやっている意味ないなと思い、今年に入ってから15キロの途中でランニングも取り入れるようにしました。いきなりだとケガをするので、少しずつ回数や距離を増やしていき、今では15キロ中、5キロくらいは走れるようになりました。いずれは10キロくらい走れるようになりたいと思っています。また、そのウォーキン



グコースの途中にスポーツセンターのプールがあり、そこで途中で泳ぐことも、今年の夏には取り入れられたらなと思っています。

「飲んだり食べたりを減らした方が早いのでは？」というご意見もあるかと思いますが、なんとかそこは、運動で健康的に減量していきたいと思っています(笑)。

◆発行者コラム◆

ヨガへと裏切った女房はその後、増量してしまった私とは反対に、着実に減量に成功しております…。もしかして、ヨガの方が痩せるのか?? なんとかウォーキングとランニングで女房を見返したい!! と思っているのですが、意思が弱い私は、いつしかヨガに引き込まれるのではないかと、不安も抱えております…。大森

■この通信がご不要の方は1枚目をそのままFAXしてくださいませようよろしくお願いいたします■

【発行元】



バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート!

株式会社神奈中情報システム

〒254-0811 神奈川県平塚市八重咲町7番35号

TEL: 0463-22-8849 FAX: 0463-22-8815

発行責任者: 神奈中情報システム

