

自分への挑戦！！

令和元年 10 月

1 / 1

まず、私は小学 4 年生から大学まで野球をやっていました。特に高校 3 年間の野球部生活は毎日が地獄のようにきつく厳しかったことを、今でも鮮明に覚えています。厳しい練習をこなしていた当時の体重は約 62kg で、腹筋も割れアスリート体型でした。

しかし、月日が流れ社会人生活 15 年目を迎えた今年の 1 月の私の体重は約 83kg まで成長していました。高校時代から約 21kg の体重増加。このままではまずいと思い、自分への挑戦として、肉体改造を決意しました。

まずは、食事制限から開始しました。主な取組みを下記に示します。

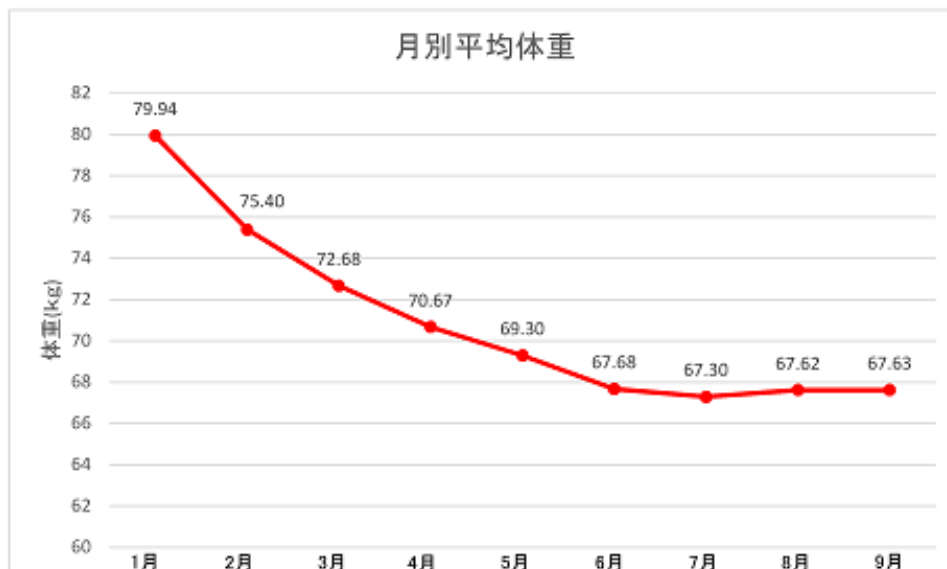
- ①朝食はプロテインを摂取
- ②昼食は摂取しない ※家族と過ごす週末は除く
- ③夜食は普通に摂取

最初は空腹がきつかったのですが今ではこの生活に慣れてきて、このリズムが普通になってきました。

食事制限を開始して 4 ヶ月で目標としていた 70kg をクリアしました。

4 月からは食事制限とランニングを開始しました。基本的には、仕事が終わってから夜中に週 4 回のペースで 5km から 10km のランニングを行っています。

肉体改造に挑戦し 9 ヶ月が経ちましたが約 83kg あった体重は、9 月末時点で約 67kg まで絞り込み約 17kg の減量に成功しています。月別の平均体重を下記に示します。



自分への挑戦として始めた、食事制限、ランニングは継続して取り組んでいます。ランニングを開始したこともあり、『下関海峡マラソン』へ挑戦します。

『下関海峡マラソン』は、会社から約 10 名エントリーしていることもあり、ノー残業 DAY である水曜日に、若手社員と約 10km のランニングを行っています。

なんとしても完走し肉体改造の成果をみせたいと思います。

測量部 長安