

代表の一言

アイロベックスの体力!!



代表取締役 杉山淳子
&
ジャッキー小原

〔SEは体力か?〕 当社、システム事業部のwikiに書かれている言葉です。確かにシステムエンジニアには、知力だけでなく体力も必要です。というも、体力と知力は結びついているからです。SEは、集中力・判断力が求められる場面に多く直面します。体力がないと適切な力が発揮できないわけです。実際、経営者としても現場SEとしても、体力は必要であると痛切に感じます。そこでわたし自身は、加圧トレーニングに1年半ほど前から通っています。水道橋博士の「博士の異常な健康」で有名になったトレーニングです。ゴムで腕や太ももを縛って運動をすることで、「脳が重いトレーニングをしていると誤解して」筋肉を作ってくれるのです。マンツーマンのトレーニングのせいか、思ったより長く続いています。社員に、二の腕の筋肉を見せては喜んで自慢しています。自分に合った運動を見つけることが長く続く秘訣でしょうね。



トレーニングを習慣化する!!

続けることに意味がある!!

私は「体力維持のために意識して何かをやる」ということは特にありません。ほとんど日々の生活の中に「習慣」として取り入れてしまいます。例えば私は、アパートから駅まで毎日歩いて通勤しています。歩くことで運動にもなる上に、集中力を高める効果もあります。ちなみにプロ棋士の羽生善治さんも、試合の日のご自宅から会場まで歩くことで、集中力を高められているそうです。

私は仕事を終えて帰宅したら、週に3回は筋力トレーニングをします。トレーニングは「これくらいなら続けられそう」というレベルを自分で定めて習慣化するのが良いでしょう。また、使った筋肉を完全に回復させるために1日置きのトレーニングをおすすめします。習慣化すれば楽になります。慣れてきて体力面でも余裕が出てきたら、徐々にトレーニングのセット数を増やして下さい。「平日のトレーニングは厳しい」という方は、休日に行うのはいかがでしょうか。休日中のうち1日は「マラソンをする日」と決めて走ってみるのも良いと思います。(高円寺～西荻窪間を走っていたら、いつか私に会えるかも?) それはさておき、こちらも最初の月は1km、次の月は2km...と徐々に走る距離を増やしていくと良いでしょう。皆さんも適度な運動を習慣づけて体力維持に励んでみませんか? トレーニングメニューに関するご質問は、お近くのアイロベックス・宮下晃弘までお気軽にお問い合わせ下さい。



システム事業部
宮下晃弘

(宮下晃弘・記)

☆宮下晃弘からのアドバイス☆

最初のうちは少ないセット数で、慣れてきたら4セット・5セットと、徐々に増やして下さい。仕事を終えて家に帰ったあとに、30分程度でできる手軽なトレーニング方法です。

☆宮下晃弘式【サーキットトレーニング】☆

以下のトレーニングを「1日おきに」2~3セット行ってください。「1日おきに」行う理由は、トレーニングを行わない時間をとることで、使用した筋肉が回復するからです。

(腹筋)

- ・ひざを90度に曲げた状態で仰向けになる
- ・ひざのてっぺんが見える程度まで身体を起す動作を繰り返す
- ・1セット10回

(背筋)

- ・うつ伏せになって身体を起す
- ・足で反動を使わないように注意する
- ・1セット10回

(腕立て伏せ)

- ・速く回数をこなすのではなく、時間をかけて曲げ伸ばしを繰り返す
- ・1セット5~10回

(スクワット)

- ・ひざを曲げるとき、下を見ないように気をつける
- ・瞬発力を鍛えるには、最大限にひざを曲げる「フルスクワット」がおすすめ
- ・持久力を鍛えるには、ひざの高さ程度に腰を落とす「ハーフスクワット」がおすすめ
- ・1セット10回

今月のスター社員

社内屈指の体力の持ち主、池田 裕!!



小原(記者): 今回はアイロベックスの人気者・池田さんにインタビューをします。よろしくお願いします。



ITプロフェッショナル部
池田 裕

池田: お願いします。

小原: 池田さんは、体力づくりのために普段から何かしていますか?

池田: 毎週日曜、近所のスポーツジムに通っています。

小原: なぜ、スポーツジムに通うことにしたのですか?

池田: もともと家族がスポーツジムに通っていて、家族割引が効いて安くなるから私も通うことにしました。

小原: そうなんですか。

スポーツジムには1日に何時間くらい通っているんですか?

池田: 1日に4時間くらいです。

小原: おお...。4時間も運動するんですか...。

私は運動するのが苦手なので今はもう4時間も動けませんね。スポーツジムに通うようになってから体力はつききましたか?

池田: 体力はかなりつききました。

以前は、自宅から駅まで走るのが辛かったけど、今はもう辛くないです。

小原: 体力がついたこと以外に、良くなったことはありますか?

池田: ウォーキングのトレーニングを重点的に行っているんで、以前より歩くのが早くなりました。

小原: スポーツジム、効果抜群ですね。

池田: 小原さんも健康のため、体力づくりのためにもスポーツジムに通って自分を鍛えたほうがいいですよ。

小原: 検討しておきます。

池田さん、インタビューにご協力いただきまして、ありがとうございました。



腹筋中の池田さん!!



力尽きた池田さん...

帰ろう!! 帰宅マーケティング部!!



災害時に交通手段が断られた場合、家まで帰るには足を使うしかありません。災害に直面した際、いざ歩けるかという、自信がある人は少ないと思います。「それならば、実際に歩いてみよう...。」そういった考えの下、アイロベックス企画マーケティング部から『帰宅マーケティング部』が発足しました。

帰宅マーケティング部・活動第1弾として、部員の大屋さん(写真: 右)と黒木さん(写真: 左)が新宿から自宅まで歩きました。大屋さんは自宅のある『鷺沼』、黒木さんは『生田』、二人とも目的地までの距離は約20kmです。AM11:00に出発して、大屋さんは5時間かけて目的地に到着しました。黒木さんは寄り道をしたため、8時間かかりました。二人とも、お疲れ様でした!!

(記者: ジャッキー小原)

☆今月のお菓子☆



大人のToppoですよー!



韓国市場で購入した人参糖飴!!

編集後記

私が入社してからちょうど1年が経ちました。時間が経つのが本当に早く感じられます。4月からは新入社員も加わり、益々忙しくなりそうです。

(記者: ジャッキー小原)



編集

めーぶる軽部

ジャッキー小原

玉木黒木

メールマガジンの携帯配信を開始しました。右のQRコードより、お申し込み下さい。



マシンを2台同時に
セットアップする、
めーぶる軽部!!



準備完了です!!



玉木黒木も頑張ってます!!