

発行人→医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1

TEL→055-922-8855

URL→http://www.sunto-seikei.jp



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。
みなさん今年の目標はたてましたか？目標をたて、達成
の為に、毎日少しでも進んでいき充実した1年にしましょう！！
さて、2022年一発目は誰のお話でしょうか？！どうぞー★

年男大いに語る フットネス山下

皆様、あけましておめでとうございます。今年の干支は「寅」という事で、寅年の私フットネスの山下が、色々とお話させて頂きたいと思います。

今年で36歳になる私ですが、今年の目標は...「年齢に抗う」です。普段から運動に携わり、自分自身もトレーニングをしているので過敏に反応してしまうのですが、やはりこのくらいの年齢になつてくると、20代の頃にできていた事が段々



できなくなっている事を痛感しております。私の好きな陸上で陸上短距離界のレジェンド朝原宣治選手も36歳で現役を引退しています。ほかにも30代で現役を引退していくアスリートはたくさんいます。やはりアスリートでも肉体的全盛期というのは、30代になつていくと衰退していきまうのかなと思つてしまいます...か!!歳を取つても量がこなせなくなるだけで、質は努力次第で維持できる!というのが、私の持論です。100mを何本も走るのにはできなくても、1.2本なら走れれば、筋トレで高重量を何セットも挙げられるは無理でも、1.2セットなら挙げられるという事です。もちろん、普段からやっている事があれば、それだけ色々は事ができるでしょう。大事なのは...継続することです。何事も継続していけば歳をとつても維持をすることもでき、人生で長い間楽しむ事もできると思います。ですが、我々も人間という生き物なので、いつかは老いがきて、色々は事を諦めなければいけない時もあるでしょう。でも年齢に抗つてできる事を少しでもいから継続していけば、人生を輝かせる事ができるかな?と思つています。

というわけで今年も年齢に抗つていこうと決心した。健康運動指導士 山下でした。

