

## 体を鍛え始めたはなし

こんにちは、今回は最近続け始めたことについて書こうかと思います。それは筋トレです。毎日少しずつではありますが、本日 10 月 9 日で 82 日目になります。体調のいい日には朝と夜の 2 回に、本当に何もする気になれないような日でもほんの少しではありますが続けてきました。1 回分の筋トレのメニューは、プランク 1 分、リバースプランク 1 分、足のトレーニング、お尻と太ももを鍛えるトレーニング、あとはスクワットなどです。最初はプランクから始めて体力が増えてきだしてから少しずつ少しずつメニューを増やしていき、今のところはこの内容で落ち着いています。日々の調子に合わせてプランクだけの日もあれば、もっと多くのメニューをこなす日もあります。

自慢話のような形だけにとどまるのは悲しいし、せつかくなので体を鍛え始めて良かったことを皆様にご紹介したいと思います。まず一つ目。体力が増えて生活が楽になったことがあげられます。私は大学の学生寮の 4 階に住んでおり、自室まで毎日毎日階段を昇り降りしているのですが、体力が十分に無いせいで昇るたびに途中で休憩が必要だったり、部屋に戻るたびにベッドに倒れこんだりしていました。今思えばかなりバイタリティが失われていたのだと思います。しかし、筋トレを始めてから 1 ヶ月半を過ぎたあたりで急に足取りが軽くなりました。生活を少しでも楽にするために筋トレはかなり有用です。おすすめですが、しかし階段を昇ったときの動悸やら息切れやらはあまり改善しませんでした。それについては二つ目のメリットにつながります。

二つ目は自分の体について意識的になれたことです。鍛える上で、どこをどのように鍛えるか、そのために自分の体の各部分はどんな時にどんな動きをしているのか、自分の体はどこが不調なのか、食事はどうかなど、嫌でも気になること、そのうち自ずと知りたくなっていくことがどんどん増えていきました。自分の理想の体型を思い浮かべたり、そのために何が足りないか情報を集めたり、自分が普段何を食べているか意識して記録を取ってみたり、ついでに食事にかかっている金額を計算するようになって家計簿をつけ始めてみたりなどと、余裕が出てくるにつれてできることも増えていきました。また、先述した階段の昇降に伴う息切れについて、体力が増えただけでは解決しなかったため原因を調べ、さまざまな病院に伺った結果、自律神経の不調だと診断を受けました。現在はその病院で適切な治療を受けさせてもらえることになり、自分の体について深く知ることができるきっかけとなったのです。

三つ目は、体だけでは無く、心も健康的になったことです。私は大学 1 年生のころ、慣れない下宿生活に加え、コロナ禍でずっとオンライン授業が行われ人との交流も制限されたこと、それらから生じる漠然とした焦りや不安でかなり精神的に追い詰められていました。考え方も後ろ向きになり、何をやっても自分はダメだというような自虐的な態度しか取れ

なくなっていたのです。しかし、筋トレを始めてから、実行した分だけ成果が見える(逆にさぼればその分もしっかり体に表れましたが…)という経験が私に自信を与えてくれました。今までは何も努力していないにもかかわらず成功しているように見える人を妬んだり、何も行動を起こしていないにも関わらず自分は何をしても成功しないと決めつけていたりしたのだと気づいたのです(今思えばなんと狭い考え方なのでしょうね)。その点筋トレは、どれだけ理想の体型のイメージを持っていても、想像するだけで手を動かさないと何も変わらないし、頑張った分だけちゃんと自分に結果が帰ってくるという、かなり約束された成功体験でした。世の中の目標のうちかなり多くのものが自分の実力以外の要素に左右されてしまうなかで、自分という要素だけによって結果が決まるということが、どれだけありがたいことか。正直なところ、受験に合格したことよりも深い成功体験を得ることができています。それほどまでに私の心は筋トレによってエネルギーを得ました。

さて、少し長くなってしまいました。ここまで読んでいただきありがとうございます。筋トレを「すべき」だとは決して言えませんが、機会があり、もしやってもいいかなと思われたときは、ぜひ一歩を踏み出してみてもいいかもしれません。努力をして、何かを得られるという経験は人生を豊かにする要素の1つでありましょうから。それではこのあたりで失礼します。これから寒くなりますので皆さまご自愛くださいませ。