

新年、明けましておめでとうございます。

皆様お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

例年、草花。や野鳥など趣味の分野を年始めの挨拶とさせて頂いておりましたが、今年は一転して日々取り組んでいるトレーニングについてご報告致します。

隔日で筋トレと水泳を交互に行い、毎日体力強化を目指しています。

筋トレは、9種類のマシンを使って1日屋久70分。カロリー消費量の多い水泳は、水中歩行と遠距離水泳との組み合わせで約70分の運動を行っています。



福寿草



原種チューリップ



ブルーポピー

軽井沢の滞在中やスポーツクラブの休日は、育てている川魚や小鳥、高山植物、野菜に時間を充てています。自宅で出来るNHKテレビ体操、スクワット、ウォーキング(約8000歩)などで1日がアットという間に終わります。

トレーニングの結果、この1年間で体重74kg→54kg、ウエスト84cm→74cmと大幅に下げることが成功。肺活量は元々弱かったのですが水泳効果で85%→120%に向上。

また、満腹になっても多量の運動消費カロリーで体重増加が無く、ふらついていた足腰が安定し体の動きも敏速になり健康体を維持しています。

皆様におかれまして、健康にてご多幸にお過ごし下さいますようお願い申し上げます。

2019年1月1日

横林寛昉