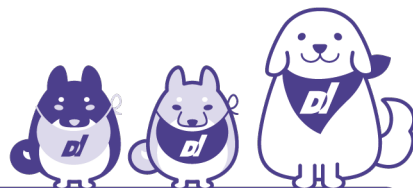




たかはし けんた  
**高橋 健太**

担当 賃貸管理部 お客様係



皆様、こんにちは。今年も残すところわずかとなりました。

皆様にとって今年はどうような一年ででしょうか？今年の出来事でいえば、1月には能登半島地震、羽田空港衝突事故と年明け早々に衝撃的なニュースが飛び込んできました。7月にはパリ五輪が開催されてたくさんの日本人選手が活躍をされました。10月には衆議院選挙、11月にはアメリカ合衆国大統領選挙が行われました。振り返ると、今年も様々な出来事があり、あっという間に一年が過ぎ去っていったように感じます。

さて、今月のお題「今年を振り返って」ということで、私事で一年を振り返ってみると今年は「スポーツジムデビューの年」でした。以前から運動不足を感じており、何かしなくてはいけないという気持ちはあったものの、なかなか行動に移すことが出来ていませんでした。そんな中、会社内でスポーツジムに通い始めたというスタッフから話を聞いて、私も刺激を受け、ついに5月からスポーツジムデビューをしました！そして、初日には身体測定を行い、筋肉量や体脂肪率などを見て、さらに運動不足であることを実感しました。そこからトレーニングの日々が始まりました。体の中でも大きい筋肉を鍛えて、筋肉量を増やした方が代謝も良くなるということで胸、背中、足を中心にトレーニングを始めました。はじめのうちは重い重量を扱ったり、回数をこなすことがあまり出来なかったのですが、トレーニングを重ねていくごとに持ち上げられなかった重量が扱えたり、以前より回数をこなすことが出来るようになり、成長を感じるようになりました。今でもトレーニングは継続中で「体つき変わったね」なんて言われると、モチベーションが上がります。

もし、私の体型の変化を感じた方がいらっしゃれば、お声をかけていただけたら幸いです（笑）  
最後になりますが、今年も一年大変お世話になりました。これからも心身ともに成長できるよう努力していきたいと思います。来年も宜しくお願いいたします。