

た か は し ん ぶ ん

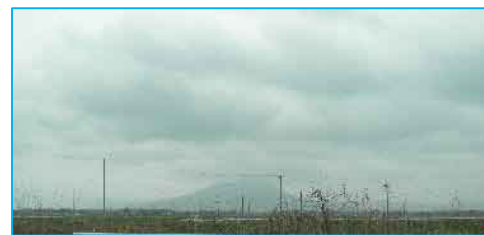


1日分の食料

こんにちは。ボディビル千葉大会に向けて晴れの日曜日は日焼けをして真っ黒な身体を作り上げるのに一生懸命になっていますが、4月は減量食にもかかわらず体重が1か月で-1.2kgとほとんど変わらずかなり焦っている高橋です。一日の食事はおにぎり1個を3時間おきにプロテインと一緒に摂っていましたが体重減りません。みなさまは、ゴールデンウィークをどのようにお過ごしでしたか？私は、日焼けと勉強で終わりました。1月のファイナンシャルプランナー2級の試験をナメて受験したのもありますが、試験には落ちてしまいました。学科、実技ともに**あと2問正解なら合格だった**のに。人の不幸は蜜の味ということと、自分へのお仕置き、次の再試験で落ちないように頑張るために恥を承知でここに書きます。そして、トレーニングの方はというと**肉離れを再発**(4回目)しました。しっかり治したつもりでいましたが、スクワットで160kgのバーベルを使ってトレーニングすると右足の肉離れが再発してしまうようです。しばらくは軽めに100kgのスクワットで回数を多くしてやってみようと思いましたが、痛くてできません。階段の上り下りすらも痛いため、脚のトレーニングを完全休養とする

ことにしました。再発した右足が細くなっており、脚のトレーニングをいつ再開できるのかも心配です。足のトレーニングは、エネルギーをたくさん使うため減量には一番良いのですが、できないのが減量遅れの原因の一つなのでしょう。僕くらいの中級者の人がトレーニングするには準備運動するのが普通ですが、ほんの2分ほどウォーミングアップ終了です。ケガの原因はウォーミングアップしないことなのでしょうが、ウォーミングアップとトレーニングで2時間近くになってしまうと行くことすら面倒になって怠けてしまうと思うのです。この記事を書いている間に減量遅れの原因が解明しました。自分の**平均体温がなんと35℃前半**なのです。体温が低いと消費エネルギーも低いでしょう。その後、ボディビルの先生である竹石さん(授業料2時間9千円)に聞いたら「油を摂らなすぎる」というアドバイスで、1日の食料を3時間おきに普通の(油ギトギトの)缶詰2個とプロテインを補給することにしましたが、なんと**1日の総カロリーは4,236キロカロリー**です。こんなにカロリー摂取して大丈夫なのだろうか？いくらたくさんの人を見てきた先生の言うことでも**不安いっぱい**です。来月どのように身体が変化するか報告する予定です。

下の写真は竜巻が来る1週間前の筑西市から見た筑波山です。阪神大震災、新潟の震災も2週間くらい前に通っています。大災害が起きる少し



前に通ることが多い私ですが、災害の予告はできません。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 日本代協認定保険代理士、損害保険特級資格、損害保険代理店専門試験、生命保険ライフコンサルタント、簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、英検4級、運行管理者ほか多数

住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202

携帯電話090-8442-4988

電話0120-109-048 ファックス04-7136-1385

メール takahashi@hokendog.co.jp

hokendog001@yahoo.co.jp