

いいから黙ってジムに通っておけ



自己紹介

- Hayato Oshima (a.k.a. fastman)
- 高校までガチの体育会系（みずタイプ）の部活
 - 中学：水泳部
 - 高校：カヌー部
- 運動はそこそこ得意でまあまあ好き（なお、球技はめっぽう弱い模様）



伝えたいこと

- 健康第一
- いのちだいじに



前提

- 今日話す内容は科学的根拠に基づいていません
- パッションの話です



ジム ≠ 筋トレ



費用と効果

費用

- 月額約3,000円～
- プールがついてると値段が跳ねる印象



得られる効果

- 運動不足解消
 - 家で引きこもってねえで外に出る
- リフレッシュ
 - 仕事のしんどいことなんて忘れられる
- 体力向上
 - 長時間労働にも耐えられる
- 免疫力向上
 - 多少の風邪は気合で吹っ飛ばせる
- メンタル強化
 - 何でも気合で乗り越えられる
- 睡眠導入
 - (、3_、)_スヤァ...



参考までに僕の場合

- 週2~3回、1回1時間程度
- 懸垂とランニングの日
 - 懸垂30回、ランニング4km(12km/h)
- 水泳の日
 - Total 1.5~2km、ハードめ
- 家から近いところがおすすめ



まとめ

適切に markup（運動）して堅牢（健康）な body（体）を作しましょう

