

いこーれ長岡所

IKORE NAGAOKA SHO

#18 めざせ!イケオジ!?

こんにちは!

見附・長岡担当広報官小林です。

自衛官たる者、心身の鍛錬を怠ってはなりません。そこで今回は、仕事終わりに通っているパーソナルジムでのトレーニングをご紹介します!



↑ トレーナーの金山さん(左)は、元陸上自衛官!

理論に基づいた的確なトレーニングを情熱的に指導してくれます。

昨年の8月から広報官となり、部隊にいた頃よりも運動量が減ったかも?と最近思うようになりました。今年40歳になりますが、まだまだこれから!新たな決意を持って長岡市にあるジムに通うことにしました。

ジムでのトレーニングはハードで自分に負けそうになる時もありますが、その度に金山さんに激励されて二人三脚で頑張っています！高校では帰宅部で大の運動嫌いだった私が自分からジム通いをするようになるなんて、自衛官になっていなかったら想像もしなかったと思います。「自衛官」という職業が自分の健康と体力維持のモチベーションになっているとも言えますね！

(あとできれば容姿端麗でありたい！)

ジムトレーニングの結果、肉体改造なるか！？今後にご期待ください♪



↑ウェイトを中心に筋カトレーニング！キツイですが、金山さんの指導のおかげで一人で行うよりも頑張れます。

【所長コメント】
ここまでハードにトレーニングすることは大変ですが、「イケオジ広報官」目指して頑張りましょう！

