加茂所

五十嵐

五十嵐流
GWの過ごし方

　スマートフォンでも見やすく！**縦画面**になって新登場の五十嵐です。皆様、GWはいかがでしたか？五十嵐は新潟市内にある本家で**田植えの手伝い**をしていました！そして連休終盤は、３年ぶりに開催された「**白根ハーフマラソン**」に参加！

　いざ会場に赴くと、新潟地本本部の熊倉防衛事務官とバッタリ。こちらも日頃からハーフマラソン等に出場しているベテランランナーです。スポーツ系の大会に出場すると同僚と出会う確率が高いのも「自衛隊あるある」の一つですね。

↑スタート地点で記念撮影！

　ちなみに「防衛事務官」とは私服で勤務している防衛省職員で、他にも技官、学校の先生である教官などがあり、制服の自衛官も全て含めて**自衛隊員**と言います。事務官に体力測定等はありませんが、熊倉事務官の走力は**並の自衛官以上**です。私も負けてはいられません！（結果は・・・秘密。＾＾；）

　レース中は若干の風もありましたが、おおむね好天に恵まれ爽やかな汗を流すことができました。
　そもそも運動が嫌いだった私ですが、海上自衛隊入隊以来、体を動かすようになって体力の大切さを知り、気が付けばマラソン大会に参加するまでになっていました。健康で丈夫な体を保てているのも自衛隊のおかげと思います。
　海上自衛隊、特に艦艇での勤務となると運動不足になりがちなイメージがありますが、そんなことはありません。海自では航海中も週３時間以上の運動をするように指導されています。乗組員は甲板で走ったり、空き部屋にトレーニング器具を持ち込んで筋トレを行うなど、限られた空間でも工夫しています。
　走ったりして汗をかいたら風呂に入りますよね？艦艇では主に若手の乗組員が運動前に風呂の準備をします。念入りに掃除して浴槽に水（航海中は海水！）を溜め、艦内の蒸気を用いて沸かします。たまにタイマーを忘れて沸かし過ぎ、**熱湯風呂**になってしまったことも今では良い思い出。
　船ではご飯もお風呂も休息も仕事のうちで、しっかり管理されています。あなたも海上自衛隊に入って艦艇勤務をしませんか？

自衛官募集中

五十嵐

加茂所コーナーへ行く

新潟地本トップページ