



## Y.M.さん

### 私の健康宣言

- ・筋トレによる基礎代謝向上
- ・好きなスポーツを楽しく取り組む

(具体的な取組み内容)  
脚の筋トレ



あまり張り切り過ぎず、やりたい時にやるくらいの気持ちでいることで  
今まで続けられていると思います



### はじめたきっかけは？

昨年の健康診断で体重が約7kg増えていることが分かり、先輩にも誘われてジムで筋トレを始めました。学生時代から行っているキャッチボールやバレーボールセンターなどにも積極的に行くようにしています。

### 具体的にはどのように取り組みましたか？

筋トレは効率の高い下半身のトレーニングを中心に行うことで少ない時間でも効果が現れています。また、休日は野球Youtuberの動画を見て練習法を実践したりして楽しく取り組んでいます。食事面では、毎日食堂で野菜を取るようにしています。結果としては、体重は元に戻り60kg台を維持しています。短い時間でも継続的に取り組むことで結果につながっていると思います。

次のバトンはY.S.さんです！！