

「継続は力なり！？ほそくながーく続けています。」



コロナ禍で巣籠もり生活が続くと、知らぬ間に食べたり飲んだりすることが楽しみのひとつになり、気づいたら体重も増加傾向に…3年くらいピラティスの教室に通っていますが、緊急事態宣言下では公共施設は閉鎖されレッスンは休止になってしまいました。そんな時ふと立ち寄ったコンビニで目に入ったのがワンコインの体幹トレーニングの本。この本の中にあったプランクという動作のパターンを4つ、30秒ずつ(本来は3セット繰り返すのが良いそうですが…)、そして、動画サイトから気に入った3分半ほどの二の腕運動、ぽっこりお腹に効くピラティスの動作を帰宅後にほぼ毎日15分~20分続けたところ、体重は以前に戻り、筋力や体力もついてきているように思います。免疫力を維持するためにも体を動かすことが大事だということを痛感しています。自分でも続けていられるのが不思議なのですが、無理に気負わず、ほそくながーく続けるのが一番だと思っています。

