

こう ぶきりょう すけ

上月良祐

参議院議員

**健全な精神は健全な身体に宿る
加圧トレーニングで心も体もリフレッシュ**

オ

フの楽しみ、というか気分転換と身体を鍛え直すため加圧トレーニングに通っています。スポーツをしていた面影もありません。高かったのですが、一度行くとやみつきに。



マンツーマンの加圧トレーニング模様

軽い負荷なのに脳がダメされてきつい運動と同じような効果が出る。本当に不思議ですが、時間がない私にとってこれほどありがたいトレーニングはありません。おかげで徐々に身体も締まってきた、疲れにくくなりました。肩こりがなくなるのもうれしいですね。トレーナーとのマ

みつきに。



ジムの先生方と

ンツーマンなのでごまかしがきかず、限界ギリギリまで追い込む時は頭が真っ白になります。その瞬間は頭から何もかも吹っ飛んで、実は、それが精神的なりフレッシュになつていっているのでは：と最近気づきました。やっぱり身体を動かすことが好きなんです。仕事の関係で知り合った人が、ずっと前からジムで見かけていた方だったりと意外な出会いもあって楽しいです。「健全な精神は健全な身体に宿る」。時間のない忙しい日が続きますが、無理やりにでも時間をつくって続けていきたいです。

私のお気に入り my favorite things

●陶器、磁器

佐賀で開かれた炎博の記念プレート。夫婦揃って焼き物が大好きです。今は笠間焼が近くていいですね。



●古典芸能

若き日の勘九郎（当時）さんの「俊寛」のポスター。鹿児島県硫黄島での野外公演でした。伝統文化は日本の宝です。



●運動部の思い出

中・高の柔道着と大学の洋弓部のミニチュア的。どちらも主将を務めました。重く大切な思い出が詰まっています。

