

優 秀 賞

「 二十歳を前に身につけた習慣 」

商学科 2年 関 愛菜

あと半年で二十歳になる。あと半年でお酒が飲める。子供の頃から憧れていたお酒が、ついに解禁されるのだ。特に私は甘党なので、きっとカクテルや果実酒を飲むだろう。いろんなお酒を飲んでみたい。ところが、夏休み中調べてみると、お酒は太りやすいと知ってしまった。憧れのお酒、楽しみながら飲んでいた。そこで、お酒を飲んでも太らないように運動を習慣づけることにした。

最初は筋トレに挑戦してみた。しかし、三日坊主で終わってしまう。そこで楽に続けられる運動を探すことにした。そんな時、叔母がぽつりと「ラジオ体操って真剣にやると痩せるらしいよ」と言った。本当かどうか調べてみると、肩甲骨を回したり、ジャンプをしたりすることで代謝がアップするらしい。しかもたったの3分なので朝のルーティンに取り入れやすい。私はこれだ！と思った。

実際に夏休みの間、毎朝起きてすぐラジオ体操をしてみた。最初は動きを忘れていたので動画を凝視しながら一生懸命ついていった。普段あまり使っていない筋肉が心地よく伸ばされる。旅行などでできない日もあったが、気づけば40日も続いていた。試しに前屈をしてみると、床に届かなかった手が第二関節までつくようになっていた。さらに毎年、夏休みが終わると1~2kg右肩上がりになっていた体重が、今年は定規で引いたかのように一直線だった。

ラジオ体操には体型維持や体が柔らかくなる効果があると実感した。夏休みに身につけた「朝起きてすぐのラジオ体操」。この習慣を、大学が始まってからも、そしてお酒を飲み始めてからも、ずっと続けていきたい。