

第 77 回

運動の秋

いいからフィットネスだ！

朝晩が冷え込む季節になりましたね。こんにちは、J1
の Y です。過酷な夏が終わり、過ごしやすい秋の季節
になりましたね。秋といえば、読書の秋。食欲の秋、
スポーツの秋、

そう、フィットネスの秋ですね！

論文式試験が終わり、合格発表が待ち遠しい時期です
ね。

そわそわして落ち着かない時期だと思います。私もこ
の時は夜中夢の中で論文式試験のことが出てきて、急
に叫んで飛び起きることがありました。

試験結果が不安で落ち着かない皆様、そんな時
にフィットネスはいかがでしょう。



監査法人に勤める公認会計士はほとんどがデスクワークなので運動不足気味になりがちです。

とくに一年目は社会人の生活リズムに合わせるため、体力が必須となります。

期末監査も結局のところ体力勝負です。

そこで私は筋トレやランニングなどのフィットネスをおすすめします！

たしかに運動は面倒だなー、と思う人もいらっしゃると思いますが、その分のリターンが大きいのは確かです！

私も筋トレする前は筋トレの効果に半信半疑でしたが、始めて半年を過ぎたころから自分にパワーや体力が身についたことを感じ、無理なく公認会計士試験や初めての期末監査も乗り越えました！また運動している最中は将来の不安とか試験の後悔を忘れることができるのでそれも利点です。

ビジネスパーソンの中には朝スポーツジムで汗を流してから仕事行く方がいらっしゃるらしいです。

フィットネスにも色々ありますが、個人的には自分一人のできるランニングや筋トレ、そしてストレッチがおすすめです。スポーツジム代かかるのが負担だなーって方はランニング、しっかりとフィジカル鍛えたい方はスポーツジムでのウェイトトレーニングをおすすめします。

スポーツジム選びで悩むことが多いと思いますが、最寄駅からの家までの帰り道の途中にあれば通いやすいですね。いったん家に帰ると出たくなくなっちゃうのはよくあることなので、仕事帰りから直で行けるところがおすすめです。

ランニングも筋トレも最初は無理せず 10 分から走り始めたり、軽いダンベルから始めたりするのはいいのでしょうか。何事も最初から無理すると長続きしませんし、けがの元です。



あとさぼりがちですが、ストレッチも忘れずに行いましょう。首肩腰の痛みがかなり消えますね。



運動した後のお風呂は格別です。私が通っているスポーツジムはサウナまでついているので、整い放題です。しっかり体力つけて、健康的な公認会計士ライフを送りましょう！