

—茨城県—

筋力トレーニングと仕事の両立

1. はじめに

突然ですが、私は専門職（土木職）採用11年目の29歳独身男性職員である。これまでに先事務所を経て、現在は、土木部下水道課で計画関連の業務を担当している。建設業は、設計基準や思想、工法等に関する専門的知識はもちろんのこと、現場経験による推測や関係者とのコミュニケーション等が特に重要になる業種であり、職場の上司や設計コンサルタントの技術者、現場代理人等の先輩方から日々勉強させてもらいながら、四苦八苦する毎日を過ごしている。そんな私の唯一の趣味は筋力強化（筋トレ）である。本稿では私の仕事と筋力強化の日常について紹介する。

2. 仕事と筋トレのバランス

筋力強化のためには、定期的な「筋トレ」が必要である。日々の忙しい毎日の中でも、仕事とのバランスを取りながら、筋トレを行う必要がある。

先事務所勤務の際、日中は現場での立会や受注者との打合せを行い、夜に設計書や資料の作成等の事務作業を行うことが基本であったため、必然的に帰宅時間が遅くなる傾向にあった。そのため、筋トレの時間を確保するために、仕事と趣味の筋トレに重点を置く日に分け、メリハリをつけることで、週5回の筋トレを行い、胸・脚・背中など部位毎に分けた筋トレを1回当たり2時間行うことで体を追い込むことができ、筋肉の疲労感が増すことで仕事の疲れも自然と忘れられることができる。

また、毎日の栄養補給も重要となる。私の一日はプロテイン（たんぱく質）を摂取することから始ま



手元にはプロテインシェーカーを常備

る。睡眠も体力を使い、朝は体内の栄養が枯渇しているため、吸収の早い栄養素が必須となるのでプロテインに加えBCAA等を摂取することで筋肉の分解を抑える。日中も欠かさず給湯室で2回プロテインを摂取しており、上司や同僚から「何を飲んでいるんだ？」と問われるが、私は堂々と「プロテインです！」と笑顔で回答している。

3. 筋力強化のメリット

筋力強化の最大のメリットは「ストレスの解消」と「達成感」である。筋力強化を行うことで、体の変化が日々目で確認できるため、毎朝鏡でのボディチェックが楽しみになる。

また、筋トレで扱う重量が伸びていき、大きな達成感が味わえる。これは構造物が完成した際の仕事の達成感に似ているところがある。

また、体がパンプアップされて大きくなるため、初対面の人でも1度対面すれば大概顔を覚えてもらえる。現場の作業員の方や、近隣住民の方々に「あのガタイの良い兄ちゃん」と呼ばれ、必然的に会話が生まれ、コミュニケーションのツールとしても役立っている。



ジムでの筋トレの様子

4. おわりに

昨今は、ワークライフバランスの観点から、仕事だけではなく、日々の生活との調和が重要視されている。皆さんも私生活の時間を充実させることで、「住みよいインフラ整備」のための仕事の活力として生かしていただきたいと思う。

茨城県 土木部 都市局 下水道課 技師 細田 和俊 ほそだ かずとし