



職場の
元気さ～ん



職場の元気な人を訪ねます!

NO.8

教えてください! 元気のひみつ

自然と日常がウォーキング、自転車、脳トレにビリヤード!! その元気のひみつとは?

幼いころから自転車に恵まれた環境だった小栄さん!

移動手段は自転車かウォーキング!! 脳トレにはビリヤードその効果とは?

国際チャート株式会社

小栄 真機 さん (25歳)

ウォーキングに関心をもった理由は何ですか?

今年入社なんです、通勤の選択として自転車とすると自宅から8km又は最寄の駅まで徒歩1.7km、電車とバスのどちらかだったんです。それで、後者を選択しまして毎日20分行きと帰りに歩いています。

雨の日とか休日はどうしていますか?

雨がひどいときは無理せず車で送ってもらったりします。休日は、ウォーキングよりも自転車に乗りますね。

ウォーキングの効果はありましたか?

実を言うと入社と同時にタバコをやめて、ウォーキングを始めたせいか、体が軽くなり、健康になりました。

移動手段で30km以内だったら自転車にしようか迷うそうですが健康のためですか?

父が自転車関係の会社に勤めていたため子供のころからの家庭環境が自転車なんです。常に新しい試作品などの自転車を乗り回していました。健康のためというより、日常が自転車であるためか車はペーパードライバーです。(笑)

自転車でどんなところへ行くんですか?

スパ(温泉)が好きなのですが、駅から離れているところが多いので自転車で行きます。また、自宅から板橋まで30kmぐらいありますが70分ぐらいで行くんですよ。自転車の風を切っているのが好きなんです!

趣味のビリヤードについて教えてください。ビリヤードを始めたきっかけは何ですか?

高校3年生のときビリヤードが流行っていて、すごく興味があり大学に入ってから始めたんです。残念ながら大学にサークルがなく、パブやバーなどのお店に通うようになって、店員さんに教えてもらったり、プロと試合をさせてもらったりしました。大学から始めて7年目になりまして、学生時代には公式戦に出場していました。



ゲームの印象が強いんですが、公式戦というとスポーツなんですか?

競技スポーツとして2004年の国体でデモンストレーション参加をしまして、翌年から正式種目になったんです。その2004年の国体は体育館に30台ぐらいビリヤード台を並べて、小中学生からお年寄りまで100名ぐらい参加しました。

種類としては、ポケット、キャロム、スヌーカーがあり、私は、ポケットビリヤードに比べてビリヤード台に穴が6個あり、9個のボールと手玉1個を使う競技に参加しました。1試合、5ゲームを先取した方が勝ちとなり、約30~40分要します。

ビリヤードはどんな練習をするのですか? たとえば、指とか腕とか特別な練習方法はありますか?

ビリヤードの1打目のブレイクショットは腕力があるほどボールが散らばるので、腕を鍛えます。特別な練習方法はありませんが、腕立て伏せをします。また、ボールの打つ位置や強弱、常に2個先のボールを考えるように練習します。物理の知識も必要となります。ゲームをしながら10~12時間通して練習することもあるんですよ!

みなさんへおすすめします。

ビリヤードはゲームをしながら脳トレになりますし、自然と集中力が付きます!

国際チャート株式会社の皆様

お忙しいなか取材のご協力
ありがとうございました。



募集 職場の元気な人

けんぽだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(箇条書きしたものでもいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。あなたのストレス解消法(入浴法、アロマセラピー、体操など。)趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、絵手紙、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先: 横河電機健康保険組合
〒180-8750 東京都武蔵野市中町 2-9-32
担当 武田

問合せ: M76-2
電話: 外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線 731-26475

