

きんにく満開

自分磨きのために1人ストイックに、または友達と楽しく…。体の鍛え方は人によってさまざま。生き生きとトレーニングに励む青森県南地方の皆さんを紹介します。

（玉川那津美、小林彩乃）

大学入学後に本格的に始め、週5、6回、部位別に鍛える日を設けています。気を付けているのは、3〜4時間置きに食事を取ること。プロテインシェイクに頼らず、食事からタンパク質を取り入れます。

方が筋肉の張りが違います。体の変化が見えやすいのが筋トレの魅力。目標を決めるのが続けられるコツだと思えます。マッチョな看護師を目指し、たくさんの人を助けたいです。

八戸学院大看護学科4年 田村信一郎さん(21)

