

5月は新参者の松田が生意気ながら担当させてもらいます。
まずは軽い自己紹介をさせていただきます。
本年、2月14日まではドライバーとして悪天候にも負けず職務を淡々とこなしておりました。
胴長を着て泥に足を取られながらも責任を果たす、
そんなタフな先輩達の手元となり現場で微弱ながら働かせて頂いておりました。
もっとも、私は先輩達の比喩物にならぬ存在でしたが・・・
年齢はお笑い芸人のダウンタウン・俳優のジョニーデップと同じ年です。
そんな私が2月14日から本社兼・現場作業に従事する運びとなりました。

私の最初のテーマは「立ちコロ(タチコロ)が出来るようになるまでの軌跡」
コラムと言うよりもエッセイ？
立ちコロ？と言われても「なんのこっちゃ」と思われる事と察します。
体育会系の当社トップ本野社長や柔道家の当社社員の品田さん青木君。
隠れ格闘家の当社の石崎統括ならピンときたかと思われれます。
「立ちコロ」とは腹筋ローラー完全制覇！筋トレの事です。
その「立ちコロ」の難易度は腹筋ローラー購入者の1割以下と言われています。
余談ですが「ベンチプレス」100kg上げられるのは国民の1%らしいです。
時をもどしますと・・・
この腹筋ローラーは数ある筋トレグッズの中でも売上げが常にダントツ1位！！
理由は安価で場所もとらず真面目にやれば効果もある事！だそうです。
なんせ、見た目はイマイチだけれど100均でも300円で買える代物。

しかし、問題は難易度。多くの方が膝を付いて腹筋ローラーを動かす膝コロは出来るようになりますが、
腹筋ローラー最終目標である「立ちコロ」がどうしても出来ない。
そして、部屋の片隅へ追いやられるも、そのコンパクトさと筋トレグッズ持ってる感で
廃棄される事もなくインテリアの一部になって一生を終える。(多分、個人的見解です。)

今から25年位前、腹筋ローラーが世に知られるようになってからしばらくして
私も腹筋ローラーを購入して始めましたが膝コロまでが精一杯
お部屋のインテリアに・・・
時々、立ちコロに挑戦するも出来ない、(イラッ)どうしても出来ない悔しい。



腹筋ローラーのパッケージには平然と「立ちコロ」しているアメリカ人？
しかも笑顔で・・・詐欺だ！なんて思っていたある日。
テレビで奇人変人的な番組を見ていると見事に「立ちコロ」している人物発見、できるんだ？
その日から「立ちコロ」再チャレンジ、ほぼ毎日、膝コロ30回を半年位続け
最後に、試行錯誤しながら「立ちコロ」やってみるを繰り返す日々。



そんな、ある日、ローラーのグリップを握る際いつもは意識していなかった小指に力を入れてやってみたら
1回できました。やったぜいベイパー

それから「立ちコロ」の回数を増やし10回～12回出来るようになったと言う **自慢話** でした。

これから立ちコロに挑戦しようとしている方に耳より情報
現代に於いては立ちコロ動画がユーチューブに多数、アップされているので参考に・・・

ちなみに年老いた現在はサポート機能付きの腹筋ローラー5回、100均の腹筋ローラー1～2・3回
週に3回の頻度でやっています。1年前五十肩発症時はお休みしてました・・・
腰の悪い人は必ずリフティングベルト着用忘れずに！

