

いかにして体力を維持するか

会員 星 太輔

1 仕事と体力

私は、都内の法律事務所に勤務している。所属事務所が扱う事件はいわゆる一般民事が多いため、日々、交渉時の面談や調停、裁判期日のため外出する機会が多い。

特に遠方の裁判所への出頭の場合、移動だけで1日経ち、事務所に戻った際には先方からの書類が届いており、起案が増えているというのもザラであった。

そうすると、起案をする時間帯としては夕方になることが多いものの、移動疲れというものがある。

移動手段としては、電車か車を利用しているが、いずれの手段にせよ移動疲れを感じやすいため、事務所に戻ってから起案はするものの、そもそも、疲労で頭が働かなければ仕事にならない。

そこで、弁護士の業務に際しては、疲労も感じず起案に集中できるだけの体力が一番大事だと考えている。

2 チャリ通勤

私自身、休日こそ社会人サークル等で運動する機会はあるものの、平日にも体力を維持する活動をするためには何をすべきか考えた。

とはいえ、納期が近い仕事や、また仕事を滞留させないようにするために、平日に毎日必ずジムに行けるわけではない。

そこで、毎日継続できるよう、電車通勤をやめて、チャリ通勤とすることにした。

私の自宅から所属事務所まで、チャリだと、距離にして約6km、時間にして約30分で通勤できる。

往復にすると、平日1日1時間は運動する習慣となっている。

チャリ通勤をして始めこそは、チャリを漕ぐ疲労で起案がままならないという悪循環に陥っていたものの、チャリ通勤をして数か月経った頃、夕方になってもあまり疲労を感じる事が少なくなり、外出続きでも起案が溜まらないようになってきた。

今となっては、難易度の高い事案は別として、疲労から起案に集中できないと感じる時間も少なくなり、起案を仕上げて比較的早い時間に退勤できている。

このまま、チャリ通勤を続ければ、体力も維持でき、仕事も捗り、一石二鳥であると感じている。

3 今後の展望

他方で、当然のことながら、チャリ通勤については、夏は暑く、冬は寒く、雨の日は雨に降られて、ジムでシャワーを浴びてから出勤せざるを得ないという不便さも感じている。

今は、多少の無理をできる年齢ではあるものの、この先ずっとこのような生活ができるとは考えられない。

仕事効率を改善するためには、体力を維持する必要があるものの、年齢を重ねれば、今とは違った生活スタイルに変えなければならず、どうしようものか考えている。

欲を言えば、車で通勤しつつ、仕事効率も更に改善して、平日にもジム等で運動できるような生活を目指したいところである。

新人のうちは、能力的にも売上の的にも難しいが、日々の仕事を丁寧にこなしつつ、いつか、このような生活できるように精進したい。

しばらくの間は、雨風、冬の寒さや夏の暑さに負けず、チャリを漕ぎ続ける。