

テクノロジー 咀嚼中

vol.20



今回のテクノロジーは…

デスク付きフィットネスマシン 【 Exercise Machine with Desk 】

ジョンソンヘルステックジャパンは、デスク付きのルームランナーとフィットネスバイク「CITTA」を8月下旬に発売予定。読書やメールチェックをしながらエクササイズをすることで、時間を効率的に使える。

カレー沢 薫

かれーざわ・かおる / OL
兼漫画家・コラムニスト。
電子メディア「cakes」に2
つの連載を持つほか、「ブ
スの本懐」など著書多数。



運動と仕事が同時にできる夢のルームランナー。

仕事をしながら運動ができるデスク付きルームランナーが開発されたそう。

どっちかにしろよ、と思うかもしれないが、世の中には「ながら」でないと何もできない人間がいる。

音楽を聴きながらじゃないと仕事ができない、息をしながらじゃないと生きられない、とかそういう奴だ。そのような人間は仕事だけに集中するより、ながらの方が逆に効率がいいのである。さらにこのルームランナーは運動不足も解消できて一石二鳥だ。

しかし「ながら」というのは、せ

めてどっちかが好きなことでないと意味がない。仕事という嫌なことを好きな音楽で紛らせているのだ。

つまり、仕事も運動も嫌いだどっちも最低効率になるおそれがある。そもそもなぜ運動不足かというと、運動が嫌だからじゃないだろうか？

だとしたらデスクでやることは仕事ではなく、ゲームなど楽しいことのみにはしないととても続かない。

仕事は、また別の机でやるといいだろう、ゲームでもやりながら。

結局、苦手なこと嫌いなことというのは「我慢しながら」やるしかないのかもしれない。