

2017年日本銀行甲府支店
長江敬さん
長江敬さん(52)。都内に住む家族と
離れ、単身で山梨に移りし
て約2カ月がたつ。山梨の
甲斐市について「巨匠マシ
ョンからも富士山や甲斐
ブスの雄大な山々が一瞬で
き、地域ならではの景色や
ワイン、祭り、季節の花々
を早速楽しんでいる」と
話す。山梨でも毎日のジ
ョギングを毎日続けてい
く」と話す。



都内でジョギングする長江支店長

「ジョギング」

日本銀行甲府支店長 長江 敬さん

を始めたことで、体脂肪
率は結構な低さになった。
そこで「手帳」の記録
を始めた。それから毎
週2、3日、気分転換も
兼ねて走り、大卒入学後は、
空いた時間を真ついでに毎
日、自民党国政公団で通脚
していった。



「都内を歩いて早期に走りだした」

山梨で2カ月、景色を楽しむ日々

めながら走っていた。
ジョギングの効果は、体
形維持のみならず、頭の中
を整理する時間でも役に
立っている。「今日の予定
を確認したり、やるべきこ
とをメモしている」とい
う。また、「寝る時もよく
なり、寝た時はずっと
ることも多い。毎朝、朝
明は気分をリフレッシュ
させている」と話す。

な」と笑
う。出張先
にジョギ
ングシ
ンシエ
ンシエ
は必ず参
しく世間
確認しな
らうと必
ずして、朝
光も寝む
街歩きを
眺

2年ほど前、新築マンションで
家族揃って引っ越しを受け
てから、甲斐市には「田舎
」の効用がもたらされて
いる。年々毎日、散歩して
し、子どもの頃から足音で
なっている。山梨特産のブ
ドウもおいしい。山梨