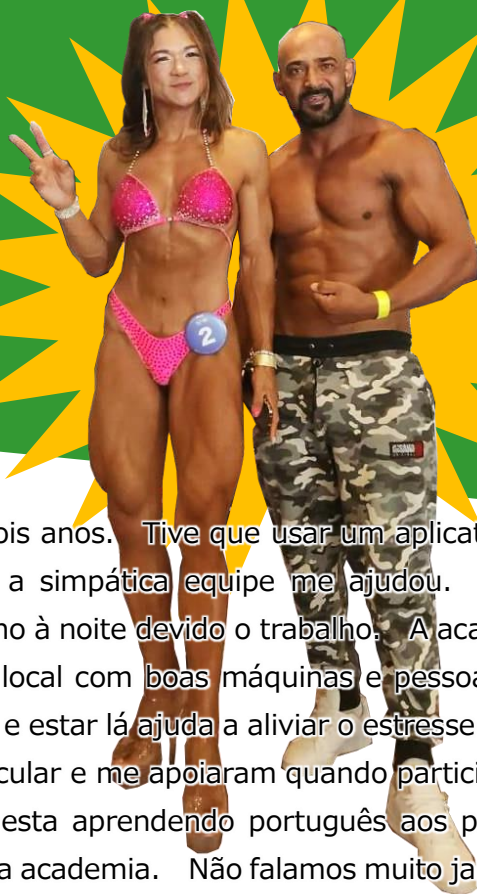


ふうふ きた
夫婦で鍛える!
Treine em casal!

お話：ミウラ トシコさん、ミウラ ペドロさん（ブラジル）

通訳・翻訳：サイトウ エルトンさん（ブラジル）



ミウラ トシコさん

Vim do Brasil para Kure City há três anos e meu marido há dois anos. Tive que usar um aplicativo de tradução para concluir o processo de inscrição à academia, e a simpática equipe me ajudou. Vou à academia todos os dias e treino cerca de 2 horas. Às vezes venho à noite devido o trabalho. A academia é a minha segunda casa, por isso quero que você escolha um local com boas máquinas e pessoal. As pessoas ao meu redor na academia parecem estar se divertindo, e estar lá ajuda a aliviar o estresse do dia a dia. Alguns membros da equipe me acompanharam em particular e me apoiaram quando participei de competições. Também ela esta aprendendo português aos poucos. Também fiz muitos amigos na academia. Não falamos muito japonês, mas tentamos tornar o treino divertido para todos. No ano passado, ganhei a competição realizada em Hiroshima. Meu objetivo este ano é conseguir um bom resultado no torneio realizado em Tóquio e ganhar um pro card para participar de torneios no exterior. Vou continuar treinando para sempre!



私は3年前、夫は2年前にブラジルから呉市に来ました。ジムの入会手続きは翻訳アプリを使って頑張りましたが、やさしいスタッフさん達が助けてくれました。私は毎日ジムに通い、2時間くらいトレーニングします。仕事の都合で夜に来ることもあります。ジムはもう一つの家ですから、マシンもスタッフさんも良い所を選んで欲しいです。私が通うジムは周りの人たちも楽しそうで、その中っていると日々のストレスも無くなります。スタッフの中には私が大会に出場するとき、プライベートで付き添ってサポートしてくれた人もいました。ポルトガル語も少しずつ覚えていきます。トレーニング仲間もたくさんできました。私たちは日本語はあまり話せませんが、皆で楽しくトレーニングできるよう心がけています。昨年、私は広島で行われた大会で優勝しました。今年の目標は東京で行われる大会で好成績を収め、海外での大会に出場するためのプロカードを獲得することです。これからもトレーニングはずっと続けます！

M sculos orgulhosos: coxas

自慢の筋肉：腿



M sculo orgulhoso: peito

じまん きんにく むね
自慢の筋肉：胸

ミウラ ペドロさん

Quando estive no Brasil, fiquei doente por consumir muita açúcar, sal e gordura. Há seis anos, minha esposa e eu começamos a treinar para nos tornarmos mais saudáveis. No início corria e fazia alguns exercícios leves em casa e, quando meu corpo se acostumou, entrei em uma academia. A academia que frequentei no Brasil era muito grande, não era preciso trocar de calçado e era possível comer lá. Isso é diferente do Japão. Ao continuar treinando e monitorando minha alimentação, não fico mais doente. Agora estou treinando da mesma forma que minha esposa, que está disputando competições, de acordo com a agenda dela. Fazer dieta para perder gordura pode ser muito difícil e causar dores de cabeça e tonturas. No entanto, quero apoiar mentalmente minha esposa, trabalhando duro com as mesmas dificuldades. O exercício, não apenas o treinamento muscular, é bom para a saúde. Acho que há muitos estrangeiros que vieram ao Japão para trabalhar e, embora o trabalho seja importante, o seu corpo também o é. Se você não cuidar do seu corpo, sua saúde mental também irá piorar. Estou aprendendo japonês passando um tempo na academia e os treinos me ajuda a dar o meu melhor no trabalho.



ブラジルにいた頃は砂糖、塩分、脂肪の多い食事、私は病気になっていました。6年前、健康になりたくて夫婦でトレーニングを始めました。初めは走ったり、家で軽い運動をしたりして、体が慣れた頃ジムに入会しました。ブラジルで通っていたジムはすごく広くて、靴も履き替えませんが、食事をしてもいいです。そこが日本とは違っていますね。トレーニングを続け、食事もしっかり管理したことで、病気は無くなりました。今は、大会に出場する妻のスケジュールに合わせて同じようにトレーニングをしています。脂肪を落とすためのダイエットは本当に過酷で、頭痛やめまいがすることもあります。でも、同じ辛さで頑張ることで妻を精神的に支えたいです。筋トレに限らず、運動をするのは健康に良いです。仕事のために日本に来た外国の人も多いと思いますが、仕事も大切ですが体も大切ですよ。体を大切にしないとメンタルも悪くなります。私はジムで過ごすのが日本語の勉強になっていますし、トレーニングで元気になることで仕事も頑張れていると思います。