

## ITUAJより

### 編集後記

ITU全権委員会議は、4年に1度開催のITUの最高意思決定会議であり、4年間のITUの戦略計画、財政計画、憲章及び条約の改正等が審議されるほか、理事国選挙や、事務総局長をはじめとする幹部ポストの選挙が行われます。2018年10月から11月にかけてアラブ首長国連邦（ドバイ）で開催された会議では、ITU-D部門においては、ITUで初めて米国の女性が局長として選出され、また我が国はITU理事国に、我が国が擁立した橋本明氏（株式会社NTTドコモ標準化カウンセラー）はRRB委員にそれぞれ選出されました。選挙結果、個別主要議題の審議結果等を本号に記事として掲載しております。ぜひご一読下さい。

## ITUジャーナル読者アンケート

アンケートはこちら [https://www.ituaj.jp/?page\\_id=793](https://www.ituaj.jp/?page_id=793)

## 編集委員

- |     |       |                  |
|-----|-------|------------------|
| 委員長 | 亀山 渉  | 早稲田大学            |
| 委員  | 白江 久純 | 総務省 国際戦略局        |
| 〃   | 高木 世紀 | 総務省 国際戦略局        |
| 〃   | 三浦 崇英 | 総務省 国際戦略局        |
| 〃   | 羽多野一磨 | 総務省 総合通信基盤局      |
| 〃   | 成瀬 由紀 | 国立研究開発法人情報通信研究機構 |
| 〃   | 岩田 秀行 | 日本電信電話株式会社       |
| 〃   | 中山 智美 | KDDI株式会社         |
| 〃   | 福本 史郎 | ソフトバンク株式会社       |
| 〃   | 熊丸 和宏 | 日本放送協会           |
| 〃   | 山口 淳郎 | 一般社団法人日本民間放送連盟   |
| 〃   | 側島 啓史 | 通信電線線材協会         |
| 〃   | 中兼 晴香 | パナソニック株式会社       |
| 〃   | 牧野 真也 | 三菱電機株式会社         |
| 〃   | 東 充宏  | 富士通株式会社          |
| 〃   | 飯村 優子 | ソニー株式会社          |
| 〃   | 江川 尚志 | 日本電気株式会社         |
| 〃   | 岩崎 哲久 | 東芝インフラシステムズ株式会社  |
| 〃   | 辻 弘美  | 沖電気工業株式会社        |
| 〃   | 三宅 滋  | 株式会社日立製作所        |
| 〃   | 金子 麻衣 | 一般社団法人情報通信技術委員会  |
| 〃   | 杉林 聖  | 一般社団法人電波産業会      |
| 顧問  | 齊藤 忠夫 | 一般社団法人ICT-ISAC   |
| 〃   | 橋本 明  | 株式会社NTTドコモ       |
| 〃   | 田中 良明 | 早稲田大学            |

## 編集委員より

### 最近始めたこと



総務省 国際戦略局

たかき せいき  
高木 世紀

巻末言は初投稿となります。総務省国際戦略局通信規格課の高木と申します。

さて、何を書こうかと思い悩んでいましたが、「最近始めたこと」について書いてみようと思い、筆をとりました。

この原稿の執筆時点では、冬が深まりかなり寒くなってまいりましたが、皆様は体調管理としてどのようなことに気を付けていらっしゃいますでしょうか。私は最近、筋トレを始めました。

筋トレを始めたきっかけは、健康診断のお告げです。（結果はお察し下さい。）筋トレと言ってもジムに通ったりする本格的なものではなく、自宅のできるトレーニングです。筋肉を適度に付けることにより、代謝を上げ、脂肪の燃焼を促すことを目的としています。

筋トレを行うにあたり色々調べたところ、今まであまり意識していなかったことが2点ほどありました。まず1点目は、鍛えたい部位により効果的なトレーニング方法が異なること。ここで言う部位とは筋肉の部位です。例えば同じ腕の筋肉でも、力こぶである上腕二頭筋と二の腕部分の上腕三頭筋では効果的な鍛え方が異なるとのこと。2点目は自分に合った適切な「負荷」と「回数」を知ること。闇雲に回数を増やすことが効率的ではなく、自分がぎりぎり達成できる負荷と回数を調整することにより、短時間でも効果を上げることができるとのこと。負荷の調整にダンベルが役立つということだったので購入してみました。ダンベルという腕のトレーニングに使うと思われがちですが、腹筋等、色々な筋トレでも負荷調整に役立ち、筋トレの回数調整=時短アイテムになります。私は片手4kg×2のダンベルを使用して上体起こしとスクワットをしています。1H20分程度のトレーニングでもそこそこの効果を実感できています。

筋トレに限らずですが、一番重要なことはSDGsと同じく「持続可能」であること。これからも無理なく適度に続けて行ければいいなと考えています。

## ITUジャーナル

Vol.49 No.2 平成31年2月1日発行／毎月1回1日発行

発行人 福岡 徹

一般財団法人日本ITU協会

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-17-11

BN御苑ビル5階

TEL.03-5357-7610 (代) FAX.03-3356-8170

編集人 岸本淳一、大野かおり、石田直子

編集協力 株式会社クリエイト・クルーズ

©著作権所有 一般財団法人日本ITU協会