

# ライフスタイル(趣味)の充実

田宮 海貴

## プロフィール

氏名：田宮 海貴(1990 年生まれ)

出身：山形県米沢市

経歴：2012 年 3 月 桐蔭横浜大学卒業

2012 年 4 月 現職場に入職

2017 年 1 月 臨床高気圧酸素治療装置操作  
技師認定取得

2018 年 1 月 3 学会合同呼吸療法認定士取得

2018 年 10 月 透析技術認定士取得

2020 年 7 月 2 級小型船舶免許取得



**Q：今回、働きながら趣味も充実されている田宮海貴さんに、ライフスタイルについてのインタビューをさせていただきます。まず初めに現在の仕事内容について教えてもらえますか？**

ローテーションで業務を行っておりまして、機器管理、呼吸器業務、心カテ、アブレーション、温熱業務、透析業務と幅広く行っております。私はまだ携わっておりませんが、脳神経血管内治療も今後携わっていく方針です。またオンコールの当番も週 1~2 回程度行っております。業務時間は内容によって違いはありますが、8：00~18：00 程度になっています。

**Q：それでは現在のライフスタイル(趣味)を教えてください**

現在は「トレーニング」と「ブラックバス釣り」が趣味になっています。

**Q：その 2 つの趣味はいつ頃から始めたのでしょうか？**

小学生の頃からブラックバス釣りをしています。2 年前には 2 級小型船舶免許を取得し、釣りの幅を広げています。トレーニングは高校から筋トレにはまり、大学時代には総合格闘技を始めて、試合にも出場していました。

**Q：2 つともかなり本格的にやられていますね。どのようなきっかけで始められたのですか？**

2 つともテレビで見てかっこよかったので始めました。

**Q：趣味に費やす時間や 1 日のスケジュールはどのようになりますか？**

釣りであれば朝 4 時から始めて 1 日中やっていることもあります。トレーニングは仕事終わりに 1.5 時間程度行っています。



**Q：日頃トレーニングをされているとのことですが、どのようなトレーニングメニューを行っていますか？**

週1~3回程度でジムに通っています。メニューは自分で決めて行っているのですが、目標がないと続かないので、ベンチプレス・デッドリフト・スクワットの3種類の重量を伸ばすために体の調子に合わせて日々違うメニューでその時々で行っております。

**Q：体づくりをするうえで普段の生活で気を使っていることなどありますか？**

バランスの良い食事は心掛けてはおりますが、そこまで徹底した食事管理は行っておりません。タンパク質は多めに取るようにしております。睡眠時間も意識はしておりますが、5時間以上は必ず寝るよう心掛けております。

**Q：次は釣りについてお聞きします。釣りで印象に残っているエピソードがあれば教えてください**

釣りでの印象ですと普通は大きい魚が釣れた時が一番思いで深いものですが、相模湖で免許不要のボートに乗り友人と釣りに行った際に、午前中は私が操船していたのですが、午後に操船を友人に任せた時に、友人が不慣れだったので急旋回を行い相模湖に落とされた事が一番思い出に残っております。



**Q：釣りで一番楽しい瞬間は何ですか？**

やはり大きい魚が釣れた時が一番楽しい瞬間ではあります。しかし、場所や状況を考えながらルアーを選択し、そのイメージ通りに釣れた際には、大きさに関係なく嬉しい瞬間でもあります。

**Q：船舶免許をお持ちとのことですが、取得しようと思ったきっかけは何ですか？**

コロナ禍で交流を制限される中で、釣りは1人でも行けるので、釣りの幅を広げようと思い取得に至りました。

**Q：今後挑戦したいことがあれば教えてください**

釣りもトレーニングもさらにレベルアップして大会に出たいと思っています。

**Q：最後になりますが、田宮さんは仕事と趣味のバランスはどのように保っていますか？**

仕事が忙しくても趣味の時間は作るようにしております。時間が限られる中でも時間を作り、費やすのが趣味の醍醐味なのかなと個人的に思っております。また、限られているからこそ楽しみも大きいのかと考えております。