

# 葉隠塾長日記

新年あけましておめでとーございます。

「鬼滅の刃」では、主人公たちが「全集中の呼吸」で一瞬にして集中力と身体能力を高め、鬼を倒す術を繰り出します。しかも使い方によっては鬼との戦闘により受けた傷の止血や毒の効果を遅らせることもできます。「さすが漫画。なんでもアリだね」などと思いつつ読んでいた同じ頃、トライアスロンやマラソン大会がなくなり、ダラダラ走るだけの日々を過ごすうちに、ちょうどの上り坂でも少し歩くヘタレになってしまいましたので、少しでも体力を回復させるために、スタンフォード大学式疲労予防法についての本を読みました。するとその中で中心になっているのが、お腹を膨らませたまま息を吐く「腹圧呼吸法」だったのです。腹圧を高めることにより「体の中心」が支えられ、安定した姿勢を保つと余分な負荷が減り、疲れない体を手に入れることができ、競泳選手は一万メートル以上泳いでも疲れにくくなり、野球部から腰痛持ちが消えるなど、驚きの回復効果を見せたそうです。

また、日本には昔から「丹田呼吸法」があり、王選手の本一足打法は、この呼吸法の修練によるものだと。「呼吸法」はあながち漫画の作り話ではないのですね。でもお腹を膨らませたまま呼吸し続けるなんて、お腹が出たままになりそうですが、腹圧呼吸法は一日一分でいいとのことなので、騙されたくもりで試しています。まだ実感はありませんが、今年「腹の呼吸」を身に付け、「疲れ知らず」で乗り切ります！

本年もよろしくお願ひ致します。

三浦光広

## 葉隠塾日々想々

彦坂 訓(ひこさか さとる)

新年となりすでに数日が経ちましたが、昨秋より怒涛の嵐ラッシュ！皆様も「活動停止前の嵐の勇姿」をご覧になられたでしょうか？歌のパフォーマンスはしばらくお預けですが、今後のメンバー個々の活躍を見守りながら、大野君の復帰を楽しみに待ちたいと思っています(隣梓の左藤史隆君も、結構な嵐ファンです)。いろんな期待と楽しみを抱きながら、皆様と共に良い一年になりますように。

左藤 史隆(さとう ふみたか)

年末年始は第三波のこともありほぼ家に籠っていたので、家族でいろんな所を掃除しました。私が担当したのは風呂、トイレ、照明器具、換気扇です。風呂、トイレ、照明器具は定期的に掃除をしていたので、それなりにキレイにできたのですが、換気扇がどうにも拭くだけでは汚れが落ちず、分解したら換気扇だけで半日かかりました。しかしキレイにしたからか、なんとなく静かになった気がして、気持ちよく新年を迎えることができました。今年からはこの状態を保てるように頑張りたいと思います。

本年もよろしくお願ひ致します。

水野 教晶(みずの あきのり)

新しい年が始まりました。コロナの影響で、いつもと違うお正月となっていました。例年、賑わう初売りも、分散した効果もあり混雑はない状態でしたが、いつもよりお得感が薄れているような気がしました。ようやくワクワクチンチン種も聞こえてきましたので、今年こそ落ち着いて生活や仕事ができることを期待しましょう。

岡 洋次郎(おか ようじろう)

昨年末から新年明けにかけて、そして新年開始してすぐに、全国的に大寒波が押し寄せてきました。ここ名古屋も寒波に見舞われており、路面の凍結や水道管の凍結などが怖いです。皆様、寒さに負けない良い新年のスタートを切ることができておりますことをお祈りしております。

今月もお楽しみいただけましたか？  
来月もよろしくお願ひします！



楠精工株式会社

- ・社員数：42名
- ・ご提供できるもの：各種ダイホルダー及び治具・自動化装置 設計製作 (ダイホルダー部品、プレス部品、ハンマー部品、切断刃、中間ビーム他)
- ・スローガン：お客様の喜ぶことをしよう！
- ・住所：名古屋市熱田区三番町4-13
- ・連絡先：電話 052-651-7138 / Fax052-653-0020
- ・URL：<http://www.kusunoki-dieholder.co.jp>