

葉隠塾長日記

ただいま、四月の宮古島トライアスロン(スイム3キロ、バイク123キロ、ラン35キロ)に完走して「ストロングマン」になるために、トレーニング真つ最中です。コロナ禍と加齢で衰えた体力を少しでも取り戻すため、そして特に苦手なバイクを練習しないといけないので、「三本ローラー」という器具の上で自転車を載せて、まるで玉乗りのようにその場でペダルをクルクル回す練習を取り入れました。これですと実走に近い練習が天候に関係なく、夜でも練習できるので、劇的に練習量が増えました。友人との練習会にも積極的に参加し、吹雪の中で寒さに耐えながらバイクに乗っていますが、約四か月だけだからと思い、半分イヤイヤですが(笑)頑張っています。すると二か月で三キロ以上痩せ、ウエストは七十センチ以下、体脂肪率は一桁になりました！こんなに痩せたのは、高校以来かもしれません。ですからスーツがユルユルになり体に合わなくなっていますが、大会が終わればまた元に戻るからと思い、だらしないまま着ています(笑)。そんな中、なくなっと思っていた過去のトレーニング記録を偶然見つけましたので、コロナ前はどれくらいトレーニングしていたかを観てみました。すると、やはり今よりかなりスピードは速いですし、バイクに九十キロ乗った翌日に、琵琶湖で五キロ泳ぐなど、今では考えられない練習をしていたのです。それだけの体力があったからこそ、佐渡トライアスロンが完走できたのだと思いますと、どれだけ練習しても完走できる自信が湧いてきません。残り約一か月、ケガに気を付けてさらに追い込みます！

三浦光広

葉隠塾日々想々

彦坂 訓(ひこさか さとる)

二月下旬、東北出張へ行ってきました。が、めちゃくちゃ寒かったです。二月上旬に今季一番の「最強寒波」がきて、その二週間後にまさかの「強烈寒波」がやってきました。出張計画日が、こんなに寒い日になるとは…地元の方々も「寒いって震える程でしたので、本物の寒さだったと思います。なかなか経験できないことですので、この機会をいただいたことに、ありがたく感謝です！

森 大輔(もり だいすけ)

近くの公園に娘たちと「梅まつり」に行ってきました。天気も良く、絶好の祭り日和で(梅は ほぼほぼ散っていました)が、露店や大道芸なども沢山出ておりました。元々出不精なので、人混みが好きではないのですが、たまには賑やかな場所も良いもんですね。

左藤 史隆(さとう ふみたか)

大学生の娘が免許を取りました。今までは、私の運転に全く興味を示さずに乗っているだけだったので、嫁や下の子達が、「流している曲を変えたい」「後ろのモニターで観ているDVDを交換して欲しい」と要求する度に、「運転中にそんなお願いしちゃ危ないでしょ！止まってからだよ！」と注意する様になりました。免許を取って意識が変わったことに成長を感じ、ウルッとなりました。親バカです。

岡 洋次郎(おか ようじろう)

二月の寒い夜中とはいえ、ウォーキングをしていると汗ばむくらいに暑くなってきました。途中で上着を脱いで、半袖Tシャツ一枚でウォーキングをしていると、すれ違う人に「ギョッ」とされたこともあります(多少の被害妄想込みです)。これではまるで変質者なので、適切な服装を心がけなければいけませんね。今度はタンクトップ着用ですね。

大平 和彦(おおひら かずひこ)

家で料理をしない私ですが、先日実家に家族が集まって夕食を作りました。いつも嫁と娘で作るのですが、今回は私も参入している姿を見て、娘が「家でしないのに何ですの？」と…言い訳も出来ず、クックパッドを見て勉強中です。

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！



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>