

## 錦織昭峰からのメッセージ

以下の文面から功德を授かったなら3月13日に寺社にお参りいたしませう。

寺院と神社、宗派の区別を問わず、平和を祈りましょう。(読者の信じておられる寺社で結構です。)他日でもかまいません。

1. コンピュータウイルスは、メールアドレスを書き込んだファイルをFDへ待避させてからFDを外しておけば、未然に予防することができる。マイクロソフト社は、MS-Windows のバージョンアップをするたび毎に、メールアドレスのファイル名を変更すべきだ。
2. マルチディスプレイによる表示ができなければ、高度情報化社会にはなれないだろう。それゆえ、これからの付加価値は、メモリーよりも、(液晶)ディスプレイにある。
3. 日本独自の情報ネットワークを造れば、従来のインターネットによるビジネスのトラブルは未然に防げるだろう。
4. ナノの微小な世界は、空中からの異常な放射線により誤動作を起こす可能性が高いので、社会システムのセキュリティの観点からは問題がある。
5. 電力が自由化されれば、送配電系統においても、効率の良いサブシステムのみが分離されて、電力会社には効率の悪いサブシステムのみが残る。
6. 携帯電話でも、発声を区切れば、現状の技術で音声入力ができるのではないか。発声音「あえいうえおあお、かけきくけこかこ、・・・」。
7. 鉄棒で懸垂のトレーニングをして上半身を鍛えれば、長距離走には意外と効果がある(という経験を持っている)。
8. 預貯金の引き出しには、所有者のオプションで、一端銀行あるいは郵便局に払い戻しの申請を行い、数日後にその旨の通知を所有者に行った後に、払い戻すことも可能にすべきである。(払い戻しはすぐにできない方が良い所有者もいる。)
9. 経営のソフトウェアは、データ構造には任意性があり、作成者により異なることが多い。数学の公式などを使う場合には誰が作成しても同じ内容のソフトウェアになるので、著作権は発生しにくいだろう。ソフトウェアの著作権の有無は、データ構造に任意性があるかどうかで判断できる。
10. 日本の情報ネットワークは、三学会分割案を一考すべきではないか。大まかに述べると、ネットワークのハードウェア及びソフトウェアの基幹部分、ネットワーク全体の運用、末端ユーザーのサービスである。
11. 野球、バレーボール等のリストのスピードを上げるトレーニング方法として、バトミントンのラケットに50センチ四方のベニヤ板を張り、頭上でリストのみで前後に振ると、風圧が手首にかかるので、短時間で意外と効果がある(という経験を持つ

ている)。

12. 1999年7の月というのは、旧暦7月のことではないか。
13. 大きな寺社にお参りするときには、2カ所で拝むことを知らない人が多い。最初に拝殿で拝んだら、普通はその後ろにある本殿でも拝ませう。
14. 通信ネットワークにおけるNTTと東京電力の趨勢は、東電が2本めの光ファイバーをいかに迅速に引けるかにかかっている。
15. 中庸とは、「極端な行き方をせず穏当なこと」、「片寄らず中正なこと」と解釈されている。かつて、孔子に関する学会からは、「中庸とは安易な折衷案ではない」と報じられていた。私は、「左右どちらに片寄っていても良い。右に立てば左の立場を、左に立てば右の立場を慮る」と解釈している。将棋名人戦の報道をかつて伝え聞いたが、名人でも棋譜を(先手・後手を)逆にしてながめると、別の読みができるという。研究会でも相手の側から局面を眺めると別の見方ができる。これをうまく利用すれば、対局相手に悪手を指させる「マジック」が可能となる。
16. 情報化社会とは、自分が交通手段を使って出向くのではなくて、情報がこちらへやって来る社会である。交通量は逆に減っていく可能性が高い。
17. 自動車もいずれワンポイント・ペイント(あるいはパネルの交換)が出回るだろう。マイカーにもおしゃれをさせたいし、車体の上部に一ヶ所だけ自分だけのマークを付ければ広い駐車場で探しやすくなる。
18. (4の続き) ナノのメモリは、DRAMではなく、1回書き込みだけならば、ビットのオン・オフが比較的安定しているので十分有効だろう。
19. 日本柔道家が、特に北朝鮮や韓国の選手との対戦において、柔道の技のかけ方、襟首のつかみ方のタイミングについて。世界に知られた柔道選手でも特に女子が、手をはたかれて手の先を痛めるのは、対戦相手がテコンドーの技を習っているからだ。手の指は空手のようにしっかり握っておく必要がある。日頃から、平地のランニングではなくて、丘陵を登り降りして大腿筋を鍛えておく。(出雲高校久徴園を利用したバトミントン部伝統のトレーニング方法です。) 踏み込んで堅い物(例えば大木)へ一瞬突きをいれて、当たる直前で止めて襟首をつかむトレーニングをすれば、元テコンドー選手にも互角になるだろう。空手の道場に一週間(世界に名を知られた柔道家ならば一週間で十分であるはず)かよって、動きをよく見極める。川の流れは逆流しないはずだ。(間合いを詰めるときの踏み込みがあまい。) 大山さんに合掌。
20. (2の続き) マルチディスプレイシステムは、外部端子を通じて複数の液晶ディスプレイへ表示するようにすれば良いので、簡単に実現可能である。
21. (15の続き) 攻めは得意でも受けはにがてな人が多い。従って誰でも、自分側は攻めで相手側は受けの読みは深いけれども、相手側攻めで自分側受けの読みは、比較的浅い。そのまま局面をながめたままですと無意識のうちに読みが流れてしまうので、一端目をそらす。例えば、対局者をにらむ。そして、盲将棋のように、頭の中に現在

の局面を上下逆にした局面を思い浮かべて、相手から（自分側）の攻めを徹底的に読む。この読みと、自分側からの読みを比較してみると、ときどき、抜け落ちた手が発見できる。そこで、自分が指すときには、その抜け落ちた手の出てくる局面へと誘導する。おそらく、読んだときに抜け落ちた手は、（自分側の）受けの妙手だろう。

- 2 2. 飛行機は運命共同体。フライト中に非常口を開けさせないこと。
- 2 3. サッカーのヘディングのトレーニング方法について。鉄棒で振り上がりを練習しようとしても、筋力が落ちる前に、手の皮が破れてしまって練習ができない（という経験がある）。おそらくサッカーでヘディングのトレーニングを集中的にしようとしても、額にアザができてしまって練習ができないだろう。皮膚を強くするためには、四六時中皮膚を堅い物にぶつけて強くするしかない。（皮膚が厚くなり、タコができるまでに、おそらく数年はかかるだろう。）
- 2 4. （16の続き）道路建設は、近隣他国の局地紛争にまきこまれて国際情勢が悪化するケースを想定して、多少の負債をかかえてもあらかじめ建設すべきだ。（道路が寸断されても代替道路がある様に、主要地点間は複数の道路を建設すべきだ。）
- 2 5. 外国の資産家で、下記の書物の英訳本をつくる篤志家を望む。「中国故事物語」、河出書房新社、昭和 53 年 4 月 30 日初版発行。著者の解説が示唆に富んでいる。

項羽がすでに滅び、天下がついに漢王劉邦の手に帰したとき、劉邦は大宴会をひらいて諸将をねぎらった。その席上、かれは、「なぜこの劉邦が天下を得、項羽はそれを失ったのか？」と列座の群臣に問うた。二人が進み出て答えた。「陛下は、人をして城や土地を攻略させたのちは、そのものにすぐに城地を与えられました。（以下略）」

劉邦はややあって、答えていった。「なるほど、だがそれは一を知って二を知らぬたぐいだ。（略）本営にいて作戦をねり、千里の外の敵を打ち破るという手腕では、私は張良におよばない。国を治めて万民を愛撫し、つねに兵站を断たぬ内政については、ショウカにおよばない。また百万の兵を率い、戦えば必ず勝ち、攻めれば必ず取る將軍としては、わたしは韓信におよばない。

この三人は天下の人傑だ。だがわたしはこれらをよく用いて、十分に本領を發揮させた。これが天下を得た理由だ。項羽はハンゾウというただひとりの良臣すら、使うことができなかった。だからかれは敗れたのだ。」（「漢書」高帝紀、「史記」高祖紀）

初代学長が、「トップにとって大切なのは、有能な若手の人材登用にある」とおっしゃっていました。

- 2 6. （20の続き）今のディスプレイでは、A4用紙1枚程度の内容しか一度に見ることができない。実際に仕事をしているとA4用紙を数枚広げて一度に見たい場合がある。このようなときに、液晶ディスプレイが複数あれば、ディスプレイ毎に1枚ずつ見ることができる。
- 2 7. メモリー付きコピー機で重要書類をコピーするのは危ない。コピーをするときにハードディスクに書き込んでしまうので、ハードディスクを修理する際に第三者に重要

書類の内容を見られてしまう。(フロッピーディスク上のファイルの消去と同様に、ファイルの内容自体は消去されていない場合がある。) メモリー機能をオフにして、コピーすべきだ。

28. (19の続き) 高校時代に近くの「一の谷公園」の平地で、後ろ向きにジョギングをした経験がある。(後ろが見えないので、地面がデコボコならば転んでしまう。) 後ろ向きに体を引くスピードを増すのに、案外効果があるかもしれない。
29. (17の続き) **one point painting** は、盗難予防に役に立つ。自動車のナンバープレート以外にも手直しする所があり、これが各車とも異なるならば、盗難中あるいは売り払ったあとでも、車体の表面に特徴が残ってしまう。
30. (24の続き) 高架で高速に走行できる高速自動車道路よりも、地面にそって走る自動車専用道路(あるいは国道)を建設すべきだ。(直下型地震によって道路が寸断されてもすぐに復旧できる。)
31. (26の続き) 情報化社会の映像は、従来の映像とは異なる点がある。一つは、迫力のある大画面の映像で会話をかわす場合には、画像を激しく動かさなくとも良い点である。
32. (30の続き) 運送トラックは、料金が低いと高速自動車道路を利用しない。多少時間や距離が増しても、安い料金の自動車専用道路を走る。(レジャー用に必要な高速自動車道路は一本で良い。)
33. (28の続き) 母校多伎中学校の柔道部員だった同級生は、逃げる対戦相手の柔道着の裾下(よりも上)を、利き手でない左手でつかんで引き寄せせるのを得意としていた。(記憶が定かではありません。) 左手の握力と腕力は、並の男性の利き腕ぐらい(あるいはそれ以上)はあった。空手の突きと異なるのは、おそらく、パワーは不要でスピードだけ必要なことだろう。つまり、両手を同時に突き出すこともありうる。

中学校時代に私のトレーニングにつき合ってくれた、心にやさしい親友(後に墜落死)が、柔道初段を取る大会に応援に行くのについていったことがある。私の初めてのトレーニングにつき合ってくれた親友(剣道有段者)に合掌。
34. (31の続き) 例えば、ホームビデオ、ゲーム機の画面、画面付き電話等、すべてが迫力のある等身大の映像画面に統一されてくる。(ただしその前に、移行期として、マルチディスプレイの画面が流行ると思う。)
35. (21の続き) 盲将棋をするときには、読みたい局面を思い浮かべるのではない。対局が始まってから指手が進行すると同時に、頭の中で対局相手の局面を1手ずつ進行させることである。
36. 情報ネットワーク社会の次にくる社会システムは、コンピュータハウス社会だ。各サブシステムがコンピュータによって動き、それら全部が連動してシステム全体を構成している。人々はコンピュータで制御されたハウスの中で暮らすようになる。
37. 中学2年生春の体力測定で懸垂が一回もできなかったのは、クラスの男子の中で二

人だけだった。2年生6月頃から廃校の鉄棒で懸垂の練習を始めた。(といってもただぶらさがっているだけだった。)夏頃に、できなくてぶらさがっていると、下の学年生が冷ややかな目を見て、隣で7,8回懸垂をやってから帰って行った。むしように腹立たしかった。晩秋になってもできなかった。鉄棒を握っているとすごく冷たいのがイヤだった。やっとできたのは冬の1月頃だった。懸垂がたった1回できるのに7ヶ月もかかった。

3年生春の体力測定では5,6回できるようになった。夏休み前までに、反動を使わずに「坂上り」ができるようになった。一夏かけて「蹴上り」ができるようになった。3年生の冬までに、懸垂13回ぐらいと「振上り」ができた。

一番記憶に残っているのは、「リキ上り」(この言葉は標準でない)だ。懸垂状態で、(利き手の)右手から引っ張って右肩を上げ、その後左手を引っ張って左肩を上げて、体全体を上げる。両手を一度に引っ張る「両手のリキ上り」は、更に難しく、3年生秋にたまに成功しただけであった。(コツを知らないと、よほどの腕力でないとできない。)同級生にはもっとうまい奴や剛腕な奴が多数いた。

学校のいじめっ子達。いじめっ子の中でも特に肥満体の男の子。女や弱い物いじめはできて、ちから技の「リキ上り」はできないだろう。体育に時間に、先生や同級生の前で恥をさらしたらわかるはずだ。

38. (37の続き) 高校3年生のとき、たった一度だけだが、ジャンプをして、教室の窓枠の上に手をかけて飛び越えたことがある。あの頃は、校舎の階段を3段(2段抜き)登りは、走ってあがれた。現在は、骨膜炎で右膝がふんばれない。実戦を自認する格闘技ならば、有段者の条件として、(校庭にあるような固定式の鉄棒での)「振上り」と「リキ上り」、「窓枠ジャンプ越え」と「3段登り」を課すべきだ。本当に強い奴だけが有段者となる。(追記) 一番大切なことは強い精神力でおのれに「克」つことであり、門下生はあの著著を必ず読むようにとおっしゃっていました。合掌。道場の上にはかかげておいてください。「必読書」を忘れないでいてください。(私も3冊読みました。)

39. (18と34と36の続き) 日本が産業を活性化するのに、テーマは四つ考えられる。その内二つが、「等身大の薄型ディスプレイ」と「コンピュータハウス」である。三つめが、「メモリーの立体構造化」である(と思う)。(門外漢なので現状を完全に把握していません。)(10月2日記入)

40. (39の続き) 四つめは、自動車産業における、ハイブリッド、環境、ナビゲーションの次にくる技術である。これは、JR列車と自動車の中間型の制御技術だろう。この新交通制御システムの技術の原案は、すでに俎上にのぼっていると思う。(10月9日記入)

41. (35の続き) 夜階段を下りてふと見ると、風呂場の電灯がついている。「あ、お母さんが風呂に入っている。」と思わず心の中で叫んだ。するとそのとき、風呂場の中か

ら、母が「いま呼んだかね。」と声をあげた体験がある。皆さんはこんな体験はありませんか？ 対局相手の心に向かって念じると、相手の心に伝わることもあるかもしれない。対局相手をにらみながら、指してほしい悪手をひたすら心の中で念じると、案外効果があるかもしれない。(10月9日記入) (追記) 失礼になりますので、対局中は相手をにらまないようにしましょう。

42. (39の続き) 立体メモリーは、現在の平面メモリーを積み上げて、その間に薄い被膜をはさんで絶縁した構造である。技術課題は、バスとのコネクタ部の縮小化である。(10月15日記入)

43. シェアをほぼ独占しているガリバー企業A社と、新規に参入するB社があるとする。シェア争いは、17%の攻防となる。両社の関係は4段階に分けられる。第1段階は、両社は互いに日本の企業であるので、会えば挨拶を交わすことになるという「挨拶関係」である。第2段階は、互いに新製品でライバル会社となり、マスコミは両社の攻防について報道するという「ライバル関係」である。第3段階は、他国のように負けて大損害となりシェアを落とさないために、ほどほどに争いましょうと話し合う「手打関係」である。(両社のトップは同じかあるいは近い学閥関係である。) 第4段階は、ライバル会社とは手打ちをしたとはいえ、A社は規制の緩和に従うにしてもシェアは過半数の3分の2ぐらいは維持して1位を守りたいと願っており、B社はこのチャンスに勝てないまでもシェアを5分5分にもっていきたいと願っている「競合段階」である。この結果シェア争いは、 $2/3 - 1/2 = 1/6$  (17%) の攻防となる。一般人には、第1, 2段階はマスコミが公表するからわかるけれども、第3, 4段階はいつ頃からかはわからない。(10月15日記入)

44. 日本の海の守護神、それはラジコン飛行機隊だ。(工事用の) ダイナマイトとともに突撃して、日本への侵略船は二度とふたたび母国には帰れないだろう。また、他国では、国内においてラジコン飛行機への対応におわれるだろう。(10月22日記入)

45. マンションなどでドアを開けて泥棒が住居に入るのを防ぐためには、錠付きカバーをかぶせるのが有効だ。現状ではこのようなカバーはないので、自分が使っていたのは、新聞受けをくっつけた厚板のまん中に穴を開けて、ドアのノブに掛けて、更に(錠付きの) 自転車用チェーンでノブと新聞受けに巻いておく。この利点は、泥棒が入るときには必ずはずさなければならず、住居に入った後では、自分では元どおりに厚板をドアに付けられないことだ。従って、二人めの仲間がドアの外から厚板を付けてから待避する必要がある。つまり、泥棒は仕事をする前に、ドアまで行くだけでなく、ドアから1階まで待避する必要がある。侵入したいドアまでの往復が人目につきやすい住居には有効です。また、泥棒は住居からすぐに逃げ出すことができなくなる。いずれにしても、見たこともないカバーがドアに付いているだけで、盗難防止にはなりません。(10月22日記入)

46. (31の続き) もう一つは、大画面全体を映す必要がないことである。大画面で会話

を交わすときには、中心の顔だけはハッキリ見えて動作もハッキリわかる必要があるけれども、周辺の背景はハッキリ見えなくとも良いように思う。つまり、もしネットワークが込みだしたならば、一つ（あるいは複数の）焦点を当てた部分とその周辺以外は、画面の情報をまびくことを考える。すなわち、与えられた中心から離れていくほど、まびきを大きくする。（10月31日記入）

47.（33と38と41の続き）試合前には、以下のことに注意しましょう。対局室の自分の側だけにゴミが落ちているのが気になって負けてしまう。真夜中に電話のベルが一回だけ鳴る、あるいは、隣室から大きな音を出されて、深い睡眠ができずに寝不足になって負けてしまう。特に悪質なのは、毎日寝入ってすぐ、あるいは、起き出す直前をねらって騒音を出して慢性の睡眠不足におとし入れる。（私も被害者です。）（10月31日記入）

48.（38の続き）（以下の記述は、本当に正しいかどうかは自分自身で判断してください。）遺言に残したことを覚えていないのではないか。道場での稽古だけではなしに、机に向かって読書をすることも教えたはずだ。門下生で勉強好きの者に「読書の教鞭・指導係」（必ず2名以上、4名程度）を任命するようにとのことです。昇段の審判員も数をふやして、6名ないし8名程度とすること。夏キャンプで一体感・連帯感をかもし出すこと。もう一つある。（11月6日記入）

49.（36の続き）コンピュータ・ハウスにおいて核となる産業は、ハウス中心部の「Central OS」である。コンピュータ・ハウスには、各サブシステムを動かすOS（例えば、MS-Windows）は複数存在するけれども、これらの複数のOSを結びつけるためのOSがない。このOSは、一つだけあれば良いが、改ざんなどの不正を考えると複数必要であり、各国が独自に開発したセキュリティ用である。（外国産のOSではリスクが大きい。）従って、このOSの機能は監視と（インターネット等の外部との）通信用である。ハウス内部での多彩な用途は、従来から存在するOS（例えば、MS-Windows）である。従って、このセントラルOSは能力が比較的低くとも良いので、普通のOSと比較しても簡単に開発できる。大型計算機（メインフレーム）が斜陽となってほとんど必要性がなくなろうとしている今、国産のメインフレームのOSに光をあてて、セントラルOSとして復活させたい。（11月6日記入）

50.（40の続き）JR列車は車両（car）が複数台連結されて動き、自動車は車両が1台だけで単独で動く。この中間型の制御システムでは、複数の車両が同時に動くけれども、連結されておらず、連動して動く。わかりやすく言えば、複数の自動車が隊列を組んで走るけれども、一定の距離だけ離れており衝突することはない。（11月19日記入）

51. アメリカでは、1997年春に「エリジブル・レシーバー（資格ある応戦者）」というコード名の軍事演習をした。（2000年11月5日付け朝日新聞）その目的の一つは、国防総省のコンピュータへの攻撃だった。直接の侵入口になったのは少数だが、そこから

ネットワーク全体に侵入できた。これは二つの事を教えてくれる。1) どんな情報ネットワークも、ホームページのような外部との接触を行うコンピュータとはハード的に切断しない限り、あるいは、スイッチをオフにしない限り、セキュリティは不可能に近い。2) 大企業がライバル企業と命運をかけた戦いをするときには、社内にライバル企業チームをつくり、四六時中ライバルになったつもりで考えて行動させる。つまり、社内にライバルチームをつくって、心理的に攻撃側に立ってライバル側の考えをさせる。その結果をみてから対応策を検討する。(11月19日記入)

52. 断片的な知識をどれほど集めても真の知識ではない。出典:「文藝春秋」にみる昭和史、第1巻、1988年。三木清、「学生の知能低下に就いて」。(11月27日記入)

53. (以下の文面に、私は責任を負いません。)(48の続き) 道場の稽古のみに明けくれるだけではなしに、実社会において(人間の限界をこえるような)‘何か’を成すこと。(たとえば、素手で自然石を割るとか)‘実践’あるのみ。皆で共同で実践する。「世界へはばたけ」と書いてあったのを読んだような記憶があります。著書の教鞭・指導係は外部の者でも結構だそうです。著書を読むときには、少なくとも最初の3ヶ月は、内容はわからなくとも良いから、(お経の文句をとなえるように)くり返し読んでみる。つまりに読めるようになれば、日本語であるので、意はおのずから明らかになる。夏合宿は海ではなくて、山ごもりが良い。離れていったOBにも希望者には参加させる。また、家族の奥さんや子供達と月1回夜道場で同じ汗をながす。(あらかじめ、現在のトップ死去後の後継体制をどうするかを決定しておく必要がある。さもなければ、プロレス界のように、分裂・四散してしまうか、あるいは、死闘による決着に終わるだろう。)(11月27日記入)

54. (49の続き) OSを一つで稼働させると、選挙の結果等を変えるために、OSを改ざんする不正がはびこる。将来のOSは、複数のOSを使用するようになるだろう。分散システム以外にも、セパレート型OSシステムが主流になる。例えば dual と by-polar system を組み合わせた機能となる。同じOSのシリーズでも旧と新バージョン、あるいは、セキュリティ用OSと普通のOSを同時に使用する。許可を出さない限り、ファイルを共有して使えない。そのOSの候補として、現在は、MS-Windows, Mac OS, Sun OS, Linux 等があり、日本の有力なコンピュータ・メーカー独自のOS(大型計算機のOS)がある。(12月4日記入)

55. (28の続き) 乗馬に堪能な武人が馬に乗らなくなると、脾肉(内股の肉)はすりおちたという。(出典:「脾肉の嘆」、25の著書) 前向きだけではなく、後向きにジョギング(バック走)をすると効果があるのは、(脾肉などの)足の側面とふくらはぎの筋肉に、短時間でかなりの負担がかかるからだと思う。(12月4日記入)

56. パソコンから漏れ出る微弱な電磁波をキャッチして、画面情報を再現してしまう。それが「テンペスト」と呼ばれる盗視技術だ。(2002年10月11日付け週刊朝日)ディスプレイとパソコン間のケーブルからの漏洩電磁波が大きいと思われるので、デス



クトップ・パソコンよりもノート・パソコンの方が盗視に強いと思う。(実際に測定をしてはいません。)(12月11日記入)

57. (53の続き) 世相が悪くなり治安が悪化したときには、治安の維持につとめる。普通の人の10倍のリスクまでは耐える。(1/4)あるいは(1/5)まで人数が欠けるのはやむをえない。(1/3)を超えるのは避けること。過半数を超えると元の人数にふやすことはできない。(決してムダ死しないようにとのことです。)死とは決して美しいものではない。幸運を祈る。(12月11日記入) **Death is never beauty. Good luck.**

58. すべての人々の幸せをのみ込むもの、それは戦争だ。スポーツ選手は、今の平和に感謝しなければならない。人は皆いつかは死ぬのだという諦観がある。20xx年、銀河系のはるかかなたの惑星で起こった出来事である。その惑星にも多数の国々があるが、思想上の対立により、二つのグループに分かれていた。一方は「個人主義」であり、個人の意思を尊重している。他方は「全体主義」であり、個人よりも全体の利益を尊重している。「個人主義」の国(これをA,B,C,D国とする。)では一応個人の意思を尊重するとはいえ、政府による許可と認可(いわゆる許認可制)によって全体の利益や福祉を考えていたので、経済が発展していった。「全体主義」の国(これをI,J,K,L国とする。)では、個人がどんなに努力しても、なまけている者や、能力の低い者と同様な利益しか得られないので、一生懸命に働く人が少なくなっていった。無競争なのである。その結果、最初に経済が良かった頃に開発した、いわゆる「核兵器」を持って余すようになっていった。大国Iでは国全体が疲弊してきたので、生活苦にあえいでいた民衆は首都に集まり、政治に対して怨嗟の声をあげるのである。そのとき偶発的な事件が起こり、それがきっかけとなって、現政権を倒そうとして群集が暴徒と化した。国家警察が治安の維持につとめたけれども、格闘技を習った人々によって蹴散らされてしまった。暴徒に核兵器のスイッチを渡せばテロに使われる可能性がある。残された道はただ一つ。核兵器を自爆させるしかない。核兵器を、一発ずつミサイルとして一端発射させて、軌道上の空中で自爆分解させる。失敗するのは、最大で15発、おそらく7、8発であり、特に二つの大国AとJ(Jは同じグループ内の国である。)の中南部と思われる。だがしかし、それしか方法がない。直撃弾をくらった半径1km以内の人々は確実に死に至るだろう。これが、ルーレットの第1の意味である。(12月18日記入)

59. (58の続き) 大国Iの現CEO(最高意思決定者)と前CEOは考えた。完全に全部自爆させることができないので、どこかの国で誰かが必ず犠牲となる。自分達はスイッチを押したくはない。この国の経済の行き詰まりは、失敗した改革を最初に始めた元CEO(これをXと呼ぶ。)の責任ではないか。そこで、Xに代行するように頼んだけれども、Xは拒んだ。ある晩、Xの邸宅に向かって一発の銃声が響いた。治安が悪化してきたようである。後日Xは自分の身の安全を条件にして、スイッチを押す役を引き受けた。しかしながら、自分の国Iの政権が崩壊するのに、覇権を争っていた大国A

と、同じグループ内ではありながら個人主義を採り入れて経済の回復に成功した大国 J の政権が崩壊しないのはおもしろくない、と考える人々がいた。何発かは自爆装置が故障している可能性があるけれども、知らなかったことにしよう。だが X にも知恵がある。故障した自爆装置があるミサイルを感で当てて、このスイッチは押さないだろう。X の主張は、以下のとおりである。世界中の人々に知ってもらいたい。もし核兵器が空中で自爆して分解しなかったとしても、それは私の責任ではない。顔に特徴のある X は、責任をもって、必ず確実にすべての自爆装置を作動させるけれども、数発は必ず失敗するだろう。神よ、彼をあわれみたまえ。これが、ルーレットの第 2 の意味である。(12月25日記入)

60. (42の続き) バスとのコネクタ部は、縮小化することが困難であるならば、縮小化以外にも良い方法がある。(12月26日記入)
61. (60の続き) 平面メモリの前後左右の四方を使えば、コネクタ部は約4倍(4枚分の厚み)の大きさでも良い。しかしながら、これよりももっと良い方法がある。(1月10日記入)
62. (61の続き) 平面メモリが1枚ずつ下から上へ積み上げてあるとする。平面メモリを階段状に1枚ずつずらして、真上(あるいは真下)からコネクタ部を接続する。この際に、コネクタ部が大きいならば、それに合わせて大きくずらす。あるいは、平面メモリにおいて、必要な部分は同じ面積を使うとしておいて、不要な部分をくっつけて面積を大きくして1枚毎に形状を変えて、(例えば台形状にして、)真上(あるいは真下)から、コネクタ部を接続する。なお、前後左右の四方を使う方法では、もし平面メモリが40枚あるならば、メモリの番地は、上(あるいは下)から順に、1,11,21,31,2,12,22,32,3,...である。(1月17日記入)
63. 舞台上でパフォーマンスする人(歌舞伎、バレリーナなど)は、顔とか体の動作が映画やテレビでは大きく感じる。また、剣士の殺陣(タテ)は、舞台では映えるけれども、刀を合わせるのがむずかしい。映画「スターウォーズ」では、剣士同士の対戦は上手な人をマスクマンにして、ワンシーンずつ区切っているので、剣戟に迫力がある。(マスクマンは棒術と剣術の二人に分けているようだ。)(1月22日記入)
64. (63の続き) 宮本武蔵の説く、武道の心掛けとは「据物の心得」だという。人は据物で何時でも討たれるもの。(出典:森鷗外集 新潮日本文学1 新潮社、「都甲太兵衛」)(1月28日記入)
65. (64の続き) **street fight** では、相手がどんな秘術を使うかわからないので、間合いは慎重に詰めるようだ。(出典:「忠臣蔵 上」(「新たな窓」より)、森村誠一著、朝日新聞社)(2月5日記入)
66. (50の続き) 自動車が集団で走るときには、整列縦隊となる。(くっついて走行すれば、JR 列車と同じである。)多数の移動物体を連係動作させて、隊列を組んで移動するような制御システムは、今すぐに必要な技術ではないけれども、いずれ開発され

るだろう。(2月13日記入)

67. (62の続き) おそらく重力の向きを考慮しなければ、うまくいかないだろう。(2月20日記入)

68. 企業製品のネーミングでは、イメージが良い単語は他企業がすでに登録していて使えないことが多い。良い単語がなければ、短くてイメージの良い単語(コロナ、スター、ホーク等)を二つ以上続けてならべて、一つのネームを作ることも一考すべきだ。(2月26日記入)

69. 大国の戦力は、七つの海で、同時多発的に、航空母艦(空母)とともに滅びるかもしれない。(3月3日記入)

70. 固いカラでおおわれた飛行物体が高速で飛行するとき、機体の一点に亀裂が入れば、それがもとで空中分解する。外側は固いタイルでおおわれているので、設計上支障はない。盲点となるのは2次災害だ。つまり、タイルがはがれた後で、タイルの下には目に見えない亀裂あるいは劣化が起こることがある。ジェット旅客機初期の頃の、旅客機の空中分解事故を思い起こしてみよう。このような場合でも、上から再びタイルを貼れば、見かけ上は安全だけれども、かなり危険な状態だ。この仮説が正しいかどうかは、他のシャトルを点検すればわかる。空中分解する直前に、機体が激しくゆれ、裂けた後で周囲がパッと明るくなった。天国からさした光のようだった。宇宙飛行士になった時点でみんな死を覚悟しているようだ。死んでいった飛行士達は(シャトル計画の)再開を希望していると思う。いまはただ、亡き人の面影を偲びぬ。(3月13日記入)

71. いずれ大国の戦闘機は、無人戦闘機になるだろう。無人ならば小型化できるので、性能は格段に向上する。(3月20日記入)

72. (37の続き) リキ上がりのコツについて。始める前に、基礎能力として、懸垂13回以上(鉄棒はあごの下の首まで正しくしっかり引くこと)、拳立て35回以上(ゲンコツで腕立て伏せ)が必要である。(ゆっくりとしないで、できるだけ速くすること)鉄棒にぶらさがってから、できるだけスピードを上げて速く引っぱり。これ以上引っぱりことができなくなったところ(だいたい胸の上の位置、肩の少し下あたり)で、手首を返して両手を鉄棒の上に立てる。(ここで静止状態になればOKである)この後は、両手で上から押して体を上へ上げる。元器械体操の選手であった小学校体育教師に鍛えられた、多数の同級生を目標に、ただ一人で練習していた。(3月26日記入)

73. (65の続き) 相手の攻撃方法があらかじめわかっているときには、間合いはいつきに詰めるようだ。(出典:「風流武辺」(「武運転変」より)、津本陽著、朝日文庫)63では、棒術との格闘シーンは見ごたえがある。64には、武道の心得がある。65の下巻では、「一向二裏」等の戦闘方法が論理的に描かれている。本書には、武人ながら、茶の湯をたしなんだ人の心情がつづられている。(4月3日記入)

74. (53の続き) 石には割れる向きがある。ある特定の位置をたたかなければ絶対に割

れない（と、「その道のプロ」がおっしゃっていたと記憶しています）。氷柱割にも同様にコツがあるはずだ。当時の映像記録をもう一度見てみよう。開祖様をご存命中には、カワラを何枚重ねて割ったかを思い起こしてみよう。（4月8日記入）

- 75.（66の続き）各自動車が電波による通信信号を出し合うようにする必要がある。（4月15日記入）
- 76.（67の続き）接続するコネクタ部は平面とし、階段に斜めに立てかけた状態にする。全体を回転させて、コネクタ部が水平になるようにする。これが、接続の作業をするときの状態だと思います。（門外漢なので、これが本当に有効かどうかはわかりません。）（4月24日記入）
- 77.（54の続き）パソコンの立ち上げが遅すぎる。OSを起動させるときには、特別なハードディスクを付けておき、アクセスを並列して多数行うようにすれば良い。大規模なシステムでは、いずれこういった立ち上げ方をするようになるだろう。（5月1日記入）
78. 日本男子の筋力が落ちたのは、小中学校の校庭にある高い鉄棒の下に砂場を作らなかつたからだ。砂場がなければ着地あるいは落下時にケガをしてしまう。（体育館の中にある鉄棒の下にはマットを敷く必要がある。）これは校舎を新築する際の問題だ。スポーツ関係のクラブ員は、筋力トレーニングには鉄棒を使うと有効だ。器械体操の指導者も、底辺の競技人口を増やさないと、企業スポンサーが付かなくなり、財政が困窮してしまう。（5月6日記入）
79. 握力の筋力トレーニングを久しぶりに行ったら、肩が張ってきた。体のツボにハリを打つときのように体の線にそって、痛くなるようだ。また、VDT作業従事者健康診断において、指を上下させるタッピングの成績が悪くなった。野球選手の中でも特に投手は、体全体は鍛えるけれども、筋力の一部分だけを強くするやり方を避けているのは、指先のこまやかな感覚が狂ってくる（つまり、ボールのコントロールが悪くなる）からである（ということは何かで読んだ記憶があります）。（5月15日記入）
- 80.（74の続き）右腕を振りおろすだけの「氷柱割」をする者がいなくなったようだ。格闘技「K-1」で、これで対戦相手の肩を一撃することを希望しておられると思います。（まっすぐ突くよりも振りおろす方がパワーがでる。）肩をもくたく「」「」「」カラテ。（5月21日記入）
- 81.（70の続き）原子力発電所やジェット旅客機のように、事故の被害が甚大となる構造物は、特に注意が必要である。最初に製作した部分は完成後には直すことができないので、検査項目を分けて、製作する順番に複数回検査する。また、設計の段階で、故障あるいは不良部品は交換できるようにしておく。（5月27日記入）
82. 企業にブランド・ネームが二つあるときには、（できれば）どちらか一方をすぐに消したりしないで、（顧客への徹底を図るために）当分の間両方を併記しておくが良い。（某企業のように、間にスラッシュ / を入れる。）例えば、ブランドマークの上と下に

ネームを一つずつ書く。この場合、上から下に読んだ方が読みやすいように、上と下のネームを決める。普通は、短いネームが前(上)、長いネームが後(下)である。(6月4日記入)

83. (1と54の続き) メールソフト **Outlook Express** では、インターネット上でバージョンアップしたら、一時的に添付ファイルを見ることができなくなった。(原因は、ウイルス対策のパラメータが変更されたからでした。) 新バージョンと旧バージョンの二つから選択して使える (**dual system**) ようにすべきだ。(6月11日記入)
84. 液晶ディスプレイ製造の歩留まり率を上げるための技術として、実験室ではたぶんわからない、盲点となっていると思われる技術が一つある。液晶ディスプレイ以外にも、不良品を出さないために大切な技術だけれども、他の精密加工分野の技術者も使用していないのではないか。梅雨の時期に、歩留まりが特に悪いときには、この技術は有効である。(この技術が、産業界においてどれほどの範囲で使用されているのか、あるいは、精密品の加工にどれほど有効かを、私は調査していない。)(6月11日記入)
85. ジャンプをして着地をする競技者は、高い鉄棒から下の砂場に、胸をそらしてできるだけ前方に着地の練習をすると良い。(鉄棒を飛び越えるのではなくて、下におりる。) この練習をすると、うしろ向きにバランスがくずれなくなる。また、前方45度の角度へジャンプする練習は、鉄棒から少し離れて、鉄棒へ飛びつく練習をすると有効ではないか。(離れた距離によってジャンプ角度が変わる。)(6月17日記入)
86. 重労働を伴わない仕事をする人々にとっても、子供の頃の体作りは大切です。どんな仕事あるいは勉強をするにしても持久力は必要です。これを身につけるのに、ジョギングとか水泳が有効です。(夜、庭の隅で、縄跳びをするのも良い。) もう一つ大切なのは、いじめやたかりを避けるために、腕力をつけること。そのためには、庭に鉄棒(あるいは屋内でぶらさがり棒)を設けて、懸垂を練習すると有効です。(短時間で効果がある。) どちらも、どんなに苦しくてもあきらめない忍耐力がつくので、受験勉強でもねばりがきく。ただし、ほどほどにしないと、スポーツ界のトップをめざすようになり、勉強がおろそかになる。(平成15年6月26日記入)
87. (80の続き) 割るコツを会得するためには、オノあるいはナタで(風呂のたきつけ用に)まき割りをすることだ。(私も中学2年生のときから、まき割りをしました。) ケガをしないように十分注意しましょう。(平成15年7月1日記入)
88. (35の続き) 詰将棋も、先手と後手を逆にして、(つまり将棋盤の上下を逆にして、)自陣の玉を詰める訓練をする。(逆詰将棋) 自陣に危険がないかを判定するための良い訓練になる。(平成15年7月9日記入)
89. 国際社会のビジネスマンとなるために、産業界全体で、宗教別(あるいは国別)のタブー集をつくるべきだ。これは、新入社員の教育用にも使用できる。(平成15年7月16日記入)

90. 部屋で考え事をするときには、椅子に座ったままで考えるのではなく、テーブルを右回り（時計の回り）に回って考えると良い。（陸上競技のトラックとは逆方向に回る。）右回りならば、左足を振って方向転換することになり、（左足を動かす）右脳を刺激するので、良いアイデアがひらめく（と思う）。（平成15年7月24日記入）
- 91.（72の続き）リキ上がりができない者には、別の上がり方がある。振り上がりとりキ上がりの中間型の上がり方だ。（平成15年7月30日記入）
92. 野球のバッターは、いつも注文している製造元から取り寄せたバットを試合で使う前に、練習で使用してみて、バットの軸（重心）が微妙に狂っているかどうかを必ず確認する。狂っているときには、別の野球具店に飛び込みで訪れて購入したバットを使うことを考える。どのピッチャーが投げるボールも、手元でナチュラルに微妙に変化していると思えるときには、自分のバットを疑うことだ。異国の地で頼れるのは自分だけだ。（平成15年7月30日記入）
- 93.（73の続き）高校のときには週1回格技の授業があり、私の学年は剣道であった。2年生の終わりには、先生が審判員となって技力認定を行い、1級から3級までが決まった。私は2級であった。（裂帛（れっぱく）の気合いで打ち込んだ者が1級、授業の欠席が多い者は3級であったようだ。）全国の成年男子のうちで、4割ぐらゐは剣道の級位者だろう。有段の剣道部員による模範演技を見学したが、打ち込みのスピードの速さは今でも印象に残っている。「つばめ返し」ができるというのだから、つばめが飛ぶ速さよりも速く長剣を振ることができるのだろうか。御前での模範演技でかぶとを割った者のことを何かで読んだことがある。一度ビデオで見たいものだ。（ぬけばたまちる こおりの やいば）（平成15年8月5日記入）
- 94.（87の続き）割れない物をおもいっきりたたかないことだ。割れなければ、はね返ってくる衝撃で関節あるいは骨にヒビが入る。毎日、自分の最大パワーの1/3ぐらゐで数十回、1/10ぐらゐで数百回（固い物を）たたいて刺激を与え続ければ、衝撃に慣れて強くなってくる。何のために、大木に何百回も何千回も突きを入れて練習したかを考えてみよう。合掌（平成15年8月11日記入）
- 95.（84の続き）歩留まり率を上げる技術として、一瞬（あるいは数分間）の停電をなくすことだ。そのためには、電源のためのバッテリーを入れて、交流波の波形が切れたり変形したりしないぐらゐ速く、バックアップ電源をオンにする必要がある。カミナリ等が落雷すると、電力会社の自動操作によって、人間が感知しないぐらゐ早く復旧することがある。しかしながら、交流波の波形が変形している場合には、精密品の加工機器には影響があるのではないか。（復旧の自動操作は、遠隔地を迂回することがあるので、工場の付近では晴天で落雷していなくとも、労働者には知覚できない瞬間停電は頻繁に起こっていることがある。電力会社から工場に送られている電気の瞬間停電の回数とその被害の程度を調査してみよう。）（平成15年8月21日記入）
96. 「世界同時不況」の前に、日本ではバブル経済がはじけたのはラッキーだった。（平

成15年8月27日記入)

97. (1の続き) OSのウイルス予防には、住所録を利用した被害の拡散を防ぐ以外にも方法がある。それは、OSにとってコアとなるいくつかのファイルにセキュリティ対策をすることだ。例えば、MS-Windowsでは、(おそらく)ファイル msdos.sys だろう。  
(平成15年8月27日記入)

98. (95の続き) 薄型テレビをどこにおくかは重要な問題である。壁に掛けるだけ、あるいは、下におくだけではなしに、トータルファッションで考える必要がある。ベッドルームのテーブルの上(倒れるとこわれる)、リビングルームにあるコンポーネントに掛ける等が考えられる。大型の薄型テレビでは、オーディオ等のコンポーネントとの一体型をめざすようになるだろう。(平成15年9月3日記入)

99. (91の続き) 中学校時代には、「振り上がり」を「大(おお)振り」と呼んでいた。「小(こ)振り」は、腕を曲げた懸垂の状態を振って、振り上がりのように上がる。「リキ上がり」がギリギリできない者でも、「小振り」はできる。あの頃は、「小振り」と、右手から上がる「リキ上がり」はいつも成功していた。両手の「リキ上がり」は、ほんの数回しか成功したことがなかった。鉄棒の上で両手を立てるときには、90度の直角ではうまくいかず、ほぼ真横の15度ぐらいだった。(平成15年9月17日記入)

100. 鉄棒の演技で一端両手を離した後で、もう一度つかむ離れ技を会得するためには、握力を強くするだけではダメだ。手首(および手)の関節を鍛える必要がある。そのトレーニング方法として、助走をしてから低い鉄棒に飛びつく訓練を何度も繰り返して、関節を衝撃に強くする。助走を全力疾走したら、両手全体にかなりの衝撃がかかる。それ故、最初は軽い助走から始めて、だんだん速い助走にすると良い。強い衝撃と弱い衝撃の数種類で繰り返す。両手によるつかみ方で、両手が引っぱられる方向が異なるので、つかむ方向も何種類かに区別して訓練すること。更に、関節は、引っぱるだけではなしに、押す方向も衝撃に強くする必要がある。(平成15年9月17日記入)

101. (7と23と37の続き) バドミントン出雲市民大会でダブルス準優勝したときに、地方新聞に名前が載ったのを教えてくれたのは、中学校時代の同級生であった。(ダブルスで1回戦と2回戦に勝ち、決勝戦の3回戦で負けた。) 中学時代に、彼が自宅に遊びに来たときに、私が日頃使用しているエキスパンダーを渡したら、5本全部で真横に引っ張ってのばした。私は3本でしかできなかった。中学時代に体育の授業で、クラスの男子全員で陸上トラックを5周したが、彼は全員を1周ゴボウ抜きした。(つまり、男子全員が4周回る前に、彼は5周を回り終えたのである。) 当時、体育での私の得意な種目はただ一つであり、それは持久走であった。この種目の良いところは、運動能力が低くとも、体力がなくとも、根性で我慢すれば、良い成績が残せることである。私は2位をめざしてがんばった。彼は、中学時代はバスケットボール部員だった

が、背は高くなかった。工業高校時代はサッカー部員だった。彼が言うには、小さい頃からサッカーをやっている奴はうまいけれども、体がひ弱だ。試合中に体を当てると弱いのがわかるそうである。つまり、サッカー選手でも、上半身が当たり負けるような者は、将来性がないそうである。(平成15年9月24日記入)

102. (11と79の続き) 物を投げる動作をするスポーツ選手は、グリップハンドで握力を強くするよりも、風圧を利用してバドミントンのラケットを振る方が良い。ラケットを振るのは、物を投げるのと同じ動作であるので、5本の指の感覚がほぼ同じである。(平成15年10月1日記入)

103. (93の続き) 武人の妻として二人を挙げておく。一人は、渋江抽斎の妻 五百(いお)であり、腰巻一つ身につけて、沸き返るあがり湯を盛った「こおけ」二つを持って座敷に上がり、悪人を退治した女性である。(出典は例えば64の書物であり、その六十一の段に記されている。) もう一人は、十井(とい)であり、武芸では男に負けなくとも、陣場では勝てないことを知っている。(出典は73の書物) 一般に、相手が打ち込んで来れば刀を合わせるが、そのまま体当たりをされれば自分の体はふっ飛んでしまう。ここに、格闘技の真剣勝負には、体重差は決定的となる理由がある。水、火攻め(あるいは油攻め)と体当たりは「ひきょう」ではあれど、守るのには一番良い(方法である)。(平成15年10月1日記入)

104. (81の続き) (新幹線でのレールのトラブルでも同様にあったと思うが、) 高速で走る物体はつねに振動があるので、大気圏への突入回数が多くなれば、内部の機材や特に精密部品も取り替える必要がある。(平成15年10月8日記入)

105. (76の続き) 本物の立体メモリーにおいては、ある情報に関連した別の情報を記憶した場所(メモリー番地)は、互いに近い位置にある。すなわち、2次元平面の広がりだけではなしに、3次元の広がりを持つことだ。(平成15年10月15日記入)

106. 遠隔地にいる人の行動や心情が本当にわかるのであろうか。キリスト教の世界観によると、「一つの本が持ち出され そこにはすべてが書かれてあり それに基づいてすべてが裁かれる。」とモーツァルトのレクイエム(訳:石井宏)にも書かれている。これを読むことができれば、時間差にかかわりなく、わかりそうだ。また、学術分野でも研究されているようだ。(出典:関英男「テレパシー通信」、電子情報通信学会誌、第78巻第1号、pp.10-15、1995年1月。)(平成15年10月22日記入)

107. 人は皆、死にたくはないし、楽をしたいと思う心がある。でも、あなたには天賦の才能とチャンスがある。ひとり身でありながら、コーチといっしょに異国の地で日々トレーニングをしている人を、神や仏は決して見捨てたりはしない。(平成15年10月28日記入)

108. 相撲も興行なのだから、突き押しをした後で組んでしまったら、投げ技を見せてもらいたい。そのためのトレーニングとして、開始をしきりからしないで、組んだ状態から取り組みを開始する。右四つ、左四つなど、自分の得手・不得手の両方を練習



する。単に押して寄り切るだけではおもしろくない。貴乃花が若い頃、大関（若島津？）を寄りきろうとしたが、土俵際で突き落としに敗れた一番は今でも印象に残っている。寄切りの決まり手は、特におもしろくない。寄切りはリスクが大きいのではないか。同じ負けるならば、投げ技で負けてもらいたものだ。（平成15年11月5日記入）

109.（94の続き）硬い物を割ることができるかどうかの成績が、トーナメントの試合の結果に影響がなければ、手抜きをする物がでてくる。それゆえ、試割の成績を判定に組み込む。その方法として、試合をする前に、選手全員が試割をしておく。（上位のベスト8が出そろってからでも良い。）試合で一本勝ちならば、その勝敗はそのままとする。（つまり、試割の成績は無視する。）試合が審判員による旗判定になれば、各審判員は試割と試合内容の両方で勝敗を決定する。試割の代わりに、パワーを計測する機器（背筋力を測る機器？）をたたいて計った力で比較しても良いし、何か（例えばビール瓶の先）を切っても良い。何割ぐらいの違いがあるかを見る。例えば、選手Aのパワーは90kg、選手Bのパワーは80kgであったとしよう。この場合、 $90/80 = \text{約} 1.1$ であるから、AはBよりも約1割だけパワーが大きい。（平成15年11月12日記入）

110. 心の動揺をおさえるために書物がある。読書は私の「悲しき玩具」であった。読書に関しては初心者が、小説等をいきなり読んでも無理があるし、読んでもおもしろくない。読書を楽しむためには、まず読む前に、どんな内容が書いてあるのを知っていて、更に、それに興味を持つことである。そんなあなたにお薦めなのが、ビジュアルな本「現代日本文学アルバム 太宰治」（川端康成、井上靖監修、学習研究社）である。有名な「走れメロス」もあるけれど、一番印象に残っているのが、「駈込み訴え」である。ある人物（彼）が、役所にかけて込んで訴えて言うには、彼の師は、彼が師を裏切るのを知っているのに、わざと裏切らせた。その結果、彼は（人類の）歴史の中に悪役として埋もれてしまうのである。知っていながら裏切らせた師こそ悪い人なのではないか、と訴えるのである。（平成15年11月18日記入）

111. 「零の発見」は、人類の歴史の中では、随分遅かった。キリスト様は、13日の金曜日に処刑されて、3日目の日曜日に復活されたのだから、初日の金曜日を第1日めと数えていることがわかる。一方、日本でも、旧い数え年では、生まれた日に一歳と数えていた。キリスト教徒にとって13は不吉な数字だそうである。その理由が、13年めの年にまた不幸（例えば、農作物が凶作）になるということならば、その周期は12年であるので、旧暦の十二支による周期と同じことを意味することがわかる。（平成15年11月26日記入）

112.（88の続き）将棋（あるいは碁）のトレーニングとして、日頃から実践する方法にはまだもう二つある。一つめはいずれ公開する。特別な能力を持っている棋士は、特別なトレーニングをしていることに気づくべきだ。（平成15年12月4日記入）

113.（7の続き）マラソン選手が、上半身を鍛えて急激に強くすると、神経細胞から発

せられる信号に対して、以前よりも強い筋力を出すようだ。つまり、以前と同じように、両手を振るために無意識に信号を発しても、手の振りは以前よりも強くなり、特に（利き腕の）右手の振りの方が大きくなる、と思う。右手の方が左手よりも強くなる度合いが比較的大きいのは、おそらく、両手を同時にトレーニングするつもりでも、無意識のうちに右手に力が入りすぎるからであり、その結果右手の方が余分にトレーニングしているからである。一般に、身体の一部だけを急激に強くすると、今まで培ってきた自分の体全体のバランスが悪くなるので、補正が必要である。体の左右のバランスがくずれたときには、弱い方を特に意識的に強化する必要がある。（平成15年12月10日記入）

114.（103の続き）宮本武蔵は、初めてのはたし合いで、相手の油断について「岩石落とし」で勝ったというのは、本当だろうか。（桂英澄「けものの眼」、「ザ・マンシリーズ 宮本武蔵」収録、プレジデント社）（稲を刈った後にできた）ワラを束ねて真剣で切ったら、どのくらいの厚さまで切れるかを知りたいものだ。（平成15年12月16日記入）

115.（59の続き）核兵器を空中で自爆分解させた「涙の その日」（モーツァルトのレクイエムを参照のこと）その後大きな混乱と紛争はあったが、人々は生き延びることができた。この教訓をふまえて、民族や国家、親兄弟や親戚という同じ仲間かどうか紛争の元になるので、人々はこれらを廃止することにした。いわゆる、（両親を分らないようにした）人工授精による試験管ベビーだけを育てるのである。更に、核兵器によって大気が汚染されてしまったので、人々は巨大なドームを造り、その中で暮らすことになった。ドームは一つだけにしないで、大陸ごとに一つ建てた。人々は、親子あるいは兄弟という関係がなくなってしまったので、いわゆる「肉親の情」という感情が失われてしまった。そして、冷徹に仕事をこなす人々が台頭してきた。つまり、そのような人々が、行政や政治の中心的な役割を司るようになってきた。その結果、「涙の その日」から約千年の後、今度は、各ドームの間で紛争が勃発した。この紛争は第4回めである。第3回めは、なんとか生き延びることができたが、第4回めには、いよいよ人々は死滅してしまうのである。日本では、「4（ヨン）」を「シ」という。「シ」とは「死」を意味している。最後になりましたが、このお話は、「手塚治虫」さんの代表作をヒントにしました。（この代表作を読んだのは約25年前ですので、その時に読んだ内容をハッキリと記憶しているわけではありません。）（平成15年12月24日記入）

116.（92の続き）わけがわからない不思議なボールだ。手元でナチュラルな変化をしているボールだ。そう思われるときには、おそらく、手首のひねりが2種類あるからだと思う。つまり、変化球を投げるときに、手首を強くひねる、あるいは、弱くひねる（または、手首をひねる、ひねらない）ことによって2種類を投げ分けていると思う。それ故、ボールが手元で微妙に変化する場合には、あらかじめ、その変化が予測

できる。つまり、例えば、ある投手がカーブを投げるときには、普通に投げたときのカーブのコースと、ストレートのコースの、中間ぐらいのコースでボールが入ってくることになる。(他の変化球、例えばフォークボールでも同様である。)普通に投げられたカーブが打てるホームランバッターは、この「半変化球」のホームランを打ち損じると思います。ときどき見かけられる「カーブのすっぽ抜け」は、投球に失敗したのではなくて、わざと(意図して)投げている場合があると思います。なお、ボールのスピードで緩急の差をつけて投げ分けていることはよく知られた事実ではないのか。(平成16年1月8日記入)

117. 世界のトップ級のバドミントン選手は、対戦相手の背の高さに合わせてクリヤーを飛ばすために、日頃から、2、3種類の高さのクリヤーを練習していると思う。低い弾道をえがくクリヤーは対応が難しかった。(平成16年1月14日記入)

118. バレーボールでスパイクを打つときに、ブロックする相手の大きく開いた手の中指に、バレーボールをブチ当てて骨折させることができないならば、世界で一流にはなれないだろう。(もちろん、ブロックする側のトレーニング方法も必ずあるはずだ。)(平成16年1月21日記入)

119. (116の続き)一般に手首をひねると、ストレートと比べてコントロールが悪くなるので、半変化球はそんなにたくさん投げないと思う。それゆえ、投げている投手の一番得意な変化球だけに注意すれば良いと思う。つまり、例えばカーブが一番得意な投手には、決め球のハーフカーブ(ゆるいカーブ)だけに注意すれば良いと思う。(平成16年1月21日記入)

120. エンジンの形状を決定する際には、潤滑油がうまく全体にゆき届くことを考慮する必要がある。その方法には三つある。一つめは、ガソリンの爆発による力の方向を利用することである。二つめは、重力を利用するために、エンジンの傾きを変えることである。三つめは、駆動部と静止部の接触部分のすきまを大きくすることである。つまり、爆風と重力と粘着力の合力により決定されることがわかる。(自動車が進む加速度と、ブレーキによる逆向きの加速度は、全体にかかるので理論的には無視できるかもしれないけれども、実際には考慮する必要があると思う。)三つめの方法は最後の手段であり、二つめの方法は考慮していないことが多い。(専門家ではないので、上記の事がすべて本当に正しいかどうかはわかりません。)(平成16年1月28日記入)

121. (120の続き)二つめの方法を勘案すると、おむすび型のエンジン全体は、横に寝かせるのではなくて、縦に立てた状態が良いことがわかる。立てるときには、三つの頂点のうちで一点を下にした逆三角形として、燃焼爆発させる場所は下の位置である。更に、三つめの方法のために、上部は下部よりも少しだけ広くすきまを開けば良いことがわかる。振動が小さいエンジンは、住居となるビルに1台は必ず設置される時代がくるかもしれない。(平成16年2月4日記入)

1 2 2. (86の続き) 明治の初め、「詩」と言えば「漢詩」を意味していた。日本人が創った最初の詩(新体詩)は、西洋で作られた詩を翻訳した「翻訳詩」である。著名な訳詩者に、上田敏、森鷗外がいる。私は、「散文詩」ではなく、流麗な「韻文詩」を好む。上田敏には、例えば、旺文社文庫の「海潮音」がある。この詩集の解説によれば、日本の近代詩は、明治15年「新体詩抄」が西洋詩の翻訳を主として出発してから、明治22年の森鷗外らの訳詩集「於母影」によってはじめて芸術的な姿態をととのえた、とある。「吉田精一」著によると、上田敏は、小泉八雲の辞任のあとを受けて、夏目漱石とともに東大の講師となり、英文学界最高の位置を得た。また、彼は私費で外遊した後、新設された京都大学の英文学科に赴任した。菊池寛は、晩年の敏の講義を京都大学の一学生として聴いていた。落葉、わすれなぐさ、山のあなた、秋、わかれ、花のをとめ(ルビンスタインのめでたき楽譜に合わせて、ハイネの名歌を訳したり)、信天翁、よくみるゆめ、等の名作は、受験生にも是非口ずさんでもらいたい。出雲高校の朗唱集「たまもひ」で、この内のいくつかは暗記したことがある。素人が詩を一読するだけでは、良さはわからない。意味はわかりにくくとも、何度も繰り返し読んでみると味わいが深くなってくる。短歌や俳句が七五調である理由が体験できる。(平成16年2月12日記入)

1 2 3. (119の続き) 逆に、投手の立場になって考える。投手が、手首をひねる変化球を投げる練習をする際には、いきなり最初から、変化球投げを練習しない方がよいようだ。バドミントンでも、クリヤーを打つ際には、ドライブ(回転)をかけて打つことがしばしばある。その練習方法は、まず頭上で手首だけをひねることを一日中繰り返し練習する。次に、一日中フリースローをひじから先だけで繰り返す。(ラケット面にシャトルが当たる一瞬に手首を回転させる。ボールが手から離れる一瞬に手首を回転させる。)更に、次の一日では肩から先だけを繰り返す。その次には、体の上半身だけで繰り返す。最後に、体全体で繰り返す。(平成16年2月19日記入)

1 2 4. (37の続き) 懸垂は逆手の方が容易にできる。また、懸垂は、首の後ろに鉄棒をもってくる方が、より大きな力が必要となるし、別の角度で力を入れるトレーニングにもなる。(平成16年2月27日記入)

1 2 5. (118の続き) 普段から手のひらで固くて丸い物をたたいて練習をする。力の強弱を変えて、数十回から数百回たたくと指先の関節も強くなる。(ボクシングなどで、腹をなぐられるときには、当たる一瞬に腹筋に力を入れて衝撃をやわらげると聞いたことがある。) バレーボールが当たる一瞬には、手の甲を引きながら、指先に力を込めて内側に少しだけしぼると良いかもしれない。(平成16年3月3日記入)

1 2 6. 電子投票は、投じられた票自体が存在しないので、不正を容易に行うことができる。不正を行いたいと思っている人から地位や名誉の供応を受けて、電子投票に賛成する大学人は、贈収賄で逮捕してもらいたい。電子投票に安易に賛成する研究者は、亡国の徒だ。(平成16年3月10日記入)

127. (98の続き) 薄型テレビの次に何が来るかと言えば、従来のブラウン管テレビと同じ歴史を歩むだろう。例えば、色調等に関する新特許がとれる企業が勝ちになるだろう。(平成16年3月17日記入)
128. ここに「暗黒の男」Wが存在していると仮定しよう。彼は以下のように考えた。「自分は何でもできるから神様のような存在だ。従って、ライバルは不要だから、この世に存在しない方が良いだろう。一番疑われない方法は、事故ごとまとめて失われることだ。そのためには、飛行機事故が一番良い。一度飛行機の耐久性をテストしよう。そう言えば、推理小説の粗筋に、凶器が忽然と消えてなくなるストーリーがあった。その答えは、凍結した氷を使っていたなあ。倉庫に格納された飛行機のエンジンに氷塊を挿入しておけば、飛行途中で墜落してしまうだろうか。何個もまとめて氷塊を作ってみたが、頼んだあいつは、奥の同じ場所に入れてしまいやがった。しかも、おもしろくないことに、1機も落ちないなあ。まあ、いいや。テストした航空会社は主に貨物を扱っているし、しかもそのライバルの航空会社には、結果として利益を与えたから。あのライバルの航空会社には恩を売ってやった。」読者の皆さん、やっぱり、飛行機は、倉庫に格納されていても、エンジン部はしっかりとカバーしてロックしておくべきだと思いませんか。(平成16年3月23日記入)
129. 「気」(いわゆる殺気)を発するトレーニングは、薄暗い夕暮れどきに練習するのが良い、と思う。(できれば山中で一人きりで行う。) 武道家は、明るい道場で、大勢の仲間といっしょに練習するだけではダメだ。精神的な孤独観と暗闇に慣れることが大切だ。(路上での戦いは、道場のようにつねに地面が平らとは限らない。) この練習は、どんなに頑張っても、誰にも知られず、誰もほめてはくれない孤独感がある。山の中で誰にも知られずに、野垂れ死にする場合もある。マムシにかまれないように注意しよう。寺の娘が、小さい頃から、薄暗いお寺の本堂で、こわい思いをしながら独りぼっちで拭き掃除をして修行をしていることを思い出してみよう。(平成16年3月31日記入)
130. (113の続き) マラソン選手の走行姿勢は、上半身を意識して強化している場合には、走行中は腕を開かない(すなわち、肘から手前と手先をほぼくっつけたままにする)ように意識する必要がある。(走行中に腕を開閉させると無駄なエネルギーを費やす。) 私の経験では、腕力を急激に強化させると、両腕の動作を(力を入れて)大きく振って使いたくなるものだ。強化させる前の頃の、自分の走行姿勢をもう一度ビデオで観てみよう。自動車がじゃまをして、ロードでトレーニングができない場合には、陸上トラックで約100周するのも良いかもしれない。(右回りと左回りを10周ずつ交互に行う。) トラックで、42.195kmの記録を出してみたらおもしろい。光輝いていた現役時代の走りを、トラック走でビデオに残しておく、後生のライバルと時空を越えた競争ができる。(平成16年4月6日記入)
131. バasketボールでの恥ずかしい思い出であるが、ボールをパスしてもらっても、

速いとまっすぐに飛んでこないと捕球ができない。はたいて落としてからドリブルをして、ダブルドリブルをとられたことがある。多伎中学校時代には剛腕な同級生がいた。バスケットボール部員でないのに、シュートは部員ほど上手くはない。すごいのは、敵方のあまいミドルパスをダッシュして空中で真横からボールを捕まえるのである。（両腕を同時に突き出すのではないことに注意しよう。）一般に、バスケットボールのレギュラー選手は、背が高いことを優先するので、腕力は非力である。（懸垂が5，6回しかできない。）あの（オリンピック出場を決めた？）試合は、敵方の陣形がみだれたのではなくて、あまいミドルパスに横からダッシュしてボールをつかんだのではないのか。（平成16年4月14日記入）

132. CD音楽ならば、「世界の愛唱歌 BEST」（キングレコード）を第一に推す。故郷を離るる歌、ローレライ、懐かしのヴァージニア、金髪のジェニー、おおスザンナ、旅愁、冬の星座、エーデルワイス、等をもう一度口ずさんでみよう。（特に、海外で生活している人は、有名なメロディを口ずさんでみよう。）（平成16年4月21日記入）

133.（112の続き）二つの内の一つは、対局する両者が逆の位置に座る「逆将棋」である。例えば、自分が「先手」だとすると、本来「後手」が座るべき席に座り、「先手」で将棋を指すのである。（駒が多少持ちにくい。）このトレーニング方法の変形版もある。上記のやり方では、自分の棋力と同等以上の相手が必要となる。（自分よりも棋力が劣る相手と将棋を指しても効果が少ない。）変形版のトレーニング方法では、自分よりも棋力が低い人でも練習対局ができる。（女流棋士は、結婚した夫がアマチュアで棋力が低い場合でも、夫がトレーニングの相手になれるので、夫婦の仲が良くなる。）（平成16年4月28日記入）

134.（121の続き）ロータリエンジンのもう一つの使い方は、F1レーサーのように小型で低空を滑走する一人用乗り物のエンジンとしてである。ウェアブルコンピュータを携帯した戦士の乗り物であり、近未来の地上戦の主力となるだろう。（映画「スターウォーズ」の第3作目・エピソード6の地上戦を参照してください。）戦車のような動きがのろくて図体がばかにかい乗り物は、戦場から駆逐されるだろう。（平成16年5月12日記入）

135. スポーツ選手全員について言えることだと思うが、普通、どのスポーツ選手でも筋力トレーニングと柔軟体操を行う。筋力トレーニングは、一日に何度かは、懸垂、拳立て、腹筋を、一回もできないくらいに使い切りましょう。体の柔らかさに関しては、柔軟体操を行うだけではダメだ。何か足りないことに気づくべきだ。（平成16年5月12日記入）

136.（135の続き）体の「バランス」や「しなり」はスポーツ選手でも大切である。水泳の上半身のしなり、ハンマー投げの上半身のしなり、投手の投球動作のしなり等は、体の柔軟体操だけではうまくいかない。器械体操の選手が、床運動で前転をしたときに、着地した足から順に、腰、胸、頭が、しなりながら一直線に復元するのを見

本にしよう。このトレーニング方法として、胸ぐらいの高さの鉄棒に上がる。(すなわち、鉄棒は腰の位置にある。)そのまま下におりるときに、体をそらして、できるだけ前におりる練習をくり返す。このときに、体のしなりを体験できる。(平成16年5月19日記入)

137. (131の続き) バasketボールの試合の途中では、フリースローのシュートはどうしても短くなるようだ。フリースローを練習する際には、上半身の筋肉の疲労の程度に合わせて2, 3種類練習しておくと思う。最初に1回めの練習を行う。次に、腕立て伏せや懸垂のトレーニングを少々してから、2回めの練習を行う。更に、このトレーニングを少々してから、3回めの練習を行う。(平成16年5月27日記入)

138. 回転ドアについて。ドアの強さは、ビルに吹き込む風よりも強く、人を圧殺するよりも弱くする必要がある。この中間ぐらいの強さがかかると、ドアが停止するか、あるいは、ドアがあるべき位置から消えてなくなれば良い。消えてなくならせるために、ドアがはずれて位置をずらせる。(体がはさまれていない普段のときには、ドアはバネで引っ張られているために正常な位置にあるようにする。)これ以外にも、ドアがはずれてとれるようにしておく方法もある。(平成16年6月2日記入)

139. バイオリン奏者のトレーニング方法について。重い棒あるいは金属バットに、弓をくっつけて演奏の練習をする。普段は(弓を)重くして練習して、本番(の演奏)では元にもどす方法は、スポーツ選手がよくやるトレーニング方法である。演奏のテンポを速くしたい奏者には、特に有効なトレーニング方法だと思う。(平成16年6月8日記入)

140. (25の続き) 人材登用について。今の大企業が興った時期は、企業毎にずれがある。繊維産業が隆盛を極めた後に興った企業は、これから「大企業病」にかかるかもしれない。(平成16年6月8日記入)

141. (8の続き)「おれおれ詐欺」の被害が出るので、現在の預貯金の引き出し制度を変更する必要がある。十数万円を即日引き出したい人は多数いるけれども、百万円以上を即日引き出したい人は(ほとんど)いないと思う。この制度は以下のとおりである。例えば、郵便局で貯金する際に、「事前通知」の制度に申し込むかを選択してもらう。この制度に申し込んだ人が、後日、貯金を引き出しする際には、まず郵便局で引き出しをしたい旨を申し出る。この申し出があった後、一定期間経過してから、あるいは翌日に、郵便局は通知書を自宅に配達する。この通知書と通帳と印鑑と本人確認書類(運転免許証など)を、指定した郵便局に持参して、引き出しができる。銀行の預金引き出しでも同様な制度である。家族全員で一週間ぐらい海外旅行をしていて、帰国してみたら、預貯金がすべて引き出されていた、という悲劇は起こらなくなる。独身者には特に有効な制度である。今後、一世帯当たりの人数がだんだんと減少していくので、特に必要となるだろう。私ならば、五千円ぐらい経費を出してもこの制度に入りたい。(平成16年6月18日記入)

- 1 4 2. (1 2 5の続き) バレーボールにおいて、対戦相手による高い位置からのスパイクやブロックに慣れるためには、練習中には連続して、(背は低いが力強いスパイクできる人に) 高い位置からのスパイクあるいはブロックをしてもらう必要がある。そのためには、相手コートのネット付近の床全体をマット等で高くして、高さにハンデキャップをしてから、(試合形式で、) スパイクを打ったり、ブロックをしてもらう。一般論として、試合中にときどき起こる特定のプレーを習得するために、普通の試合形式で練習しても効果が小さい。トレーニング方法として大切なことは、ある特定のプレーだけを連続してくり返し練習することである。(平成16年6月24日記入)
- 1 4 3. (1 3 0の続き) マラソン選手は、陸上トラックで右回り(時計回り)の練習をする必要がある。左回りと同じくらいうまく、右回りができないといけない。陸上選手で、普通は一直線にしか走らない場合でも、体のブレを直すために、右方向に体をうまく回す必要がある。(平成16年6月29日記入)
- 1 4 4. (1 0 1の続き) 一般に、ボールを投げる、打つ、ける等の動作をうまくするためには、実際にボールを使わないで、動作の部分、部分毎にばらばらにして、くり返し練習すると良い。いわゆる、フリースロー、素振りである。サッカーのコーナーキックでも、ボールをカーブさせたいときには、ボールなしでける練習をしてみてください。(平成16年7月6日記入)
- 1 4 5. (1 0 0の続き) 器械体操の選手は、拳立て(ゲンコツによる腕立て伏せ)の角度を変える必要がある。床の上に、長い板を一枚斜めに置く。体を板の上に置いて、両拳は床において拳立てをする。(長い板がない場合には、足の先を他者に支えてもらっても良い。) 平行棒の競技では、両手をまっすぐ前に突き出すだけではないことに注意しよう。(平行棒を両手で支えて、真下に腕立て伏せをくり返し行うことも大切である。) このトレーニング方法では、両手をいろいろな方向にして拳立てを行う。(平成16年7月14日記入)
- 1 4 6. プロ野球の解説を聞くと、投手はストレートが速くないと、カーブがいくら大きく曲がっても、コースを予測されて打たれてしまう。卓球において、どんなに大きく曲がるサーブでも、一種類のコースしかないとうまくいかない。サーブをする動作の一部分を変えて、2種類のコース(あるいは回転数)を打てるようにする必要がある。対戦相手に、どちらのコースかわからないようにして動作を変えるためには、手首のひねりを変えるか、あるいは、動作の最後を少しだけ変える等がある。(動作の最初を変えると、ボールが来るまでに、時間的余裕を対戦相手に与えてしまう。)(平成16年7月14日記入)
- 1 4 7. (1 4 2の続き) バレーボールのサーブの成功率が悪い場合には、くり返しサーブを練習するだけではダメである。一般に、サーブ、(ラケット等の) 打ち返しの基本動作において、コントロールや成功率が悪く、これを改善したいとする。その際に、くり返し練習をすることになるが、それだけでは不足している場合がある。(平成16年



7月21日記入)

148. (147の続き) 人間の体は、筋力は最大値の3分の2ぐらいが一番スムーズに自分の思いどおりに動くように思う。スムーズに動くのは、5分の4ぐらいまでではないか。思いっきり強くサーブを打とうとすると、サーブの成功率が悪くなるのは当然であり、いくら繰り返して練習しても成功率は上がらない。筋力トレーニングで筋力を向上させることが、正確なサーブを打つための第一歩である。(平成16年7月27日記入)
149. 居合い抜きの極意は、斬る物から目を離さない(つまり刀の柄に目を向けない)ときいたが、本当だろうか。(対戦相手から目をそらさない。相手の主要なメンバーの動きをよく観察しよう。いつも、ストレートな動きではなくて、どこかに、ヒネリを入れることを考えてみよう。)(平成16年7月27日記入)
150. (55の続き) ハンマー投げの選手には、バック走のトレーニングが有効であるかもしれない。バック走で速く走ろうとすると、体をできるだけ後方に傾けて、すなわち、進む方向に前傾した姿勢となる。背筋と腹筋の両方で支えながら、体の後方に向かう力を養うために、バック走は有効であるかもしれない。(平成16年8月3日記入)
151. (144の続き) 右足がきき足の人は、左足を主体にしたサッカーを練習していますか。きき足でない左足のトレーニングとして、体の中央よりもかなり右の方のボールだけは右足でボールをけりますが、それ以外の、中央より、あるいは、左よりのボールは左足でける練習をします。(左足がきき足の人は、左右が逆になります。)この「サウスポー・サッカー」で試合をすると、例えば大学生は高校生レベルの能力に落ちると思います。控え選手と試合をしてもおそらく負けるでしょう。(平成16年8月6日記入)
152. (148と149の続き) 自分側のスパイクが続きて決まり、ポイントを続けて取っている場合に、相手の司令塔があらかじめサーブ前に合図を仲間に出して、普通よりは1枚多いブロック(3枚ブロック?)で防ごうとするときがあると思う。3枚ブロックの攻防が、試合の流れに大きく影響すると思う。(サッカーやバスケットボールは相手側と味方側が入り乱れているけれども、バレーボールは両サイドに分かれている。それ故、バレーボールでは普通は相手側の動きをほとんど気にすることなく作戦を立てられる。スキができてリスクを伴う場合(例えば3枚ブロック)は、試合の流れで決めるのではなくて、サーブされる前にあらかじめ決めておくように思う。)タテトスではなくて、理想はヨコトス(あるいは斜めトス)に二人のアタッカーがジャンプするのだろう。少し後ろから、両サイドねらいのスパイクもあるかもしれない。いづれにしても、ネット際に高いトスを上げないことだ。(平成16年8月6日記入)
153. 何のために、ここまで努力してきたのかをもう一度考えてみよう。(平成16年8月10日記入)
154. このホームページにより、スポーツ選手あるいは武道家に、多少でも貢献があっ

たとしたら、それは親友（33に記載したようにすでに死亡）のおかげだ。スポーツがへたな自分といっしょに野球の練習をしてくれた中学2年生の頃には、1年間毎週日曜日には彼の自宅に遊びに行っていた。中学3年生の夏休みには、理科の課題として、二人で木製の船を作って池へ浮かべた。その船の名は、「ams」であった。（平成16年8月10日記入）

155. 短距離選手を世界のトップランナーと比較するときには、1) トップスピードまで加速するときと、2) トップスピードで走行するとき、を分ける必要がある。1) では牛のようなパワーで、前足で体を前へ引っ張る（ロングストライド走法?）、2) では馬のようなスピードで、後方に蹴る（ピッチ走法?）、ことになる。1) の点では、つねに加速とストップを繰り返すバドミントンの選手の方がうまくなりやすいと思う。単なるもも上げの練習では、足に負荷がかかっていないのではないか。（平成16年8月20日記入）

156. (155と150と55と19の続き) バドミントンのトレーニングにおいて、高低差を利用した方法がある。出雲高校時代に、久徴園の登り降りは何周も繰り返していた。登りは（ふと）ももの筋肉（大腿筋）を鍛えるし、降りにはふくらはぎによる力でショックをやわらげる。道が小径なので、足をおろすときには、一定方向ではなくて、いろいろな方向に微妙に変える。また、普通に走ると、バック走を加えた二つの方向にジョギングをすれば、足全体に筋力がつくと思う。（脾肉も強くなると思う。）また、バック走で本当に速く走ろうとすると、ふくらはぎの筋力で、おもいきり地面をけることになる。これは、ふくらはぎに負荷をかけたトレーニング方法となる。（平成16年8月24日記入）

157. (136の続き) 戦争中の頃、飛行機乗りになるには、バランス感覚の試験で合格する必要があったそうだ。この試験とは、体を何回かぐるぐる回してから、まっすぐに歩けるか観るのである。バドミントンの試合で、前後左右に振り回されると、この感覚がおかしくなり、ラケットをシャトルに当てるときにミスが多かった。この感覚を鍛えるには、体をぐるぐる回す以外にも、体を丸めてゴロゴロ転がる練習もある。（平成16年8月31日記入）

158. (157の続き) 子供の頃には、自宅には土間があった。土間の一方は居間であり、他方は台所であった。両方の移動には、一枚の板がかけてあり、家族はこの板を往復していた。おばあさんは板の上から落ちないように、そろりそろりと渡っていたが、年をとると板の上を渡らずにぞうりを履いて歩いた。私は、渡るのに数歩かかっていたが、長じては一步だけですんだ。高校の頃にバドミントン部で脚力を鍛えてからは、板を踏まないで、ジャンプして飛び越えた。一枚の板に、大きく踏み込んで渡っていたのは、バランス感覚を養っていたと思う。自宅の廊下に、器械体操の平均台の3倍ぐらいの幅の板を置いて、大きく踏み込んで渡る練習をすると良い。足を出す位置を頭の中で決めて、実際に踏もうとしたときに、ズレが生じたならば足先を修正して、

体のバランスがくずれないようにする訓練ができる。(平成16年9月8日記入)

159. (149の続き) 居合い抜きのコツは四つある。1) (動物ならば) 脳天を真上から打つ。2) 肩口から斜めに「袈裟斬り」にする。3) (利き腕を) 左側面から横にはらって斬る。4) いずれにしても、相手の戦意を喪失させることだ。足を(斬ってはらうのは、効果が小さく、あぶないらしい。(平成16年9月14日記入)

160. (145の続き) 中国の器械体操選手が、鉄棒にぶらさがってから懸垂をする際に、一瞬手を引くスピードはかなり速い。これを物理学的に述べると、力とは、速度ではなくて加速度に比例するのであり、加速度が大きいことを表している。中国のスポーツ選手は、同じ東洋人でありながらパワーがすごい。これは、鍛錬している筋肉が異なるからだと思う。例えば、肩の腕まわりは、後ろの方だけでも約6種類の筋肉があり、これを全部鍛えているのではないか。普通のトレーニングでは、2, 3種類しか鍛えていません。(某企業が新聞に最近ときどき広告に出している、人体筋肉の図を参考にしてください。) 腹筋のトレーニングでも、まっすぐに体を曲げないで、左足の左側あるいは右足の右側の方向に体をねじって曲げましょう。(平成16年9月21日記入)

161. (137の続き) バasketボールの試合中でのフリースローの際に、筋肉の疲れの程度をあらかじめ知る必要がある。以前テレビでプロのBasketボール選手がやっていたが、シュートをする直前に、手でボールを下に押して、ボールを床にバウンドさせてみて、筋力がどの程度落ちているかに気付きましょう。(平成16年9月29日記入)

162. 昔から人には厄年(やくどし)がある。満年齢ではなく、数え年で、男は25, 42, 61歳であり、女は19, 33, 37歳などという。(個人差によって多少前後がある。) 私の経験では、今までと同じような生活スタイル(スポーツ選手でいえば、トレーニング・メニュー)であるにもかかわらず、40歳になってからは疲れが抜けきらなくなり、突然悪寒がしてきて寝込んだことがある。数え年では、昭和30年X月YY日生まれの私は、誕生日の1955年X月YY日に1歳となり、以降旧暦の正月毎に、1956年正月に2歳、1957年正月に3歳となるらしい。つまり、数え年42歳の厄年は、満年齢41歳前後である。それ故、スポーツ選手の厄年は、男は約24, 41歳であり、女は約18, 32, 36歳である。(女は、男と異なり子を産むので、体の臓器の種類も多くなり、その結果厄年も多くなると思う。) 体調不良で普段通り働けば、当然ケガや病気になりやすい。スポーツ選手も、厄年を迎えたら、今までと同じトレーニング・メニューをこなすことができなくなることに注意しよう。特にマラソン等の競技時間が長い種目の選手が、競技開始前に目がくぼんでいるのは、以前と同じメニューでも疲れがとれなくなっていることを意味する。一般に、スポーツ選手全体について言えることだと思うが、引退時期は、厄年を考慮に入れて決定すべきである。(平成16年10月5日記入)

- 1 6 3. 格闘競技では、体重別の対戦になっている。これは体重によって力の差が歴然と異なることを意味している。私は、高校生の頃は体重が55kgであったので、力にはいささか自信があったが、現在は70kgであるので並み以下の力とある。(高校卒業から現在まで、特に長期間トレーニングをしていないので、パワーは同じかあるいは落ちている。)柔道で述べると、ある階級でパワーがある選手でも、2階級上では並み以下のパワーしかないことになる。ところで、バレーボールとバスケットボールの選手は、背が高いと決定的に有利になるのだから、背が低い人には差別的な競技ではないのか。このような差別を廃止するためには、選手の高さで、例えば女子で言えば、175cm以下級のクラスと、175cm超級(あるいは無差別級)のクラスの、二つのクラスに分けることになる。背が低い人への差別を廃止しないと、その競技人口が減少してしまう。その結果、その競技自体が衰退してしまうことになる。(平成16年10月13日記入)
- 1 6 4. あるスポーツ大会での出来事である。ある選手は競技を終了してトップになった。競技場で勝利に酔いしれていると、運営者をよそおった人がやって来て、ドリンクを置いて去っていった。この選手はホットして気がゆるんでしまい、このドリンクを飲み干した。しばらくしてからドーピング検査が行われたが、不可と判定されてしまった。この選手は観念してしまい、正直にドーピングを認め始めた。そのときにコーチが飛んで来て、禁止されていた筋肉増強剤の物質Aが発見されたという。この選手がドーピングしていたのは、別の物質Bである。物質Aをドーピングしてはいないのに、物質Aが検出されるはずはない。この選手は審判団に向かって叫んだ。「おれはドーピングをしていない。」(平成16年10月27日記入)
- 1 6 5. 企業が、ホームページ(HP)として、静止画像を主体にしたHPと、動画像を主体にしたHPの両方を提供しており、一個人AがこのHPを観ようとしている近未来を考える。インターネットによる動画像の転送速度を $p$ とし、Aのパソコンで動画像を映し出す速度を $q$ とする。 $p > q$ が理想であるけれども、今 $p$ と $q$ がほぼ等しい場合を考える。インターネットの転送速度にも「ゆらぎ」があるので、メモリーに一端記憶させておき、ゆらぎのためのバッファとして使用する。このときに使用されるメモリーは、RAMメモリーである。このような使用形態が発生するのも、インターネットの転送速度が各家庭で一様にすぐに向上しないからである。このようなRAMメモリーの需要がいきなり増えるようになるかもしれない。(平成16年11月2日記入)
- 1 6 6. (119の続き)野球のバッターが、長打力を欲しがり、筋力トレーニングを開発することを考えているとしよう。トレーニング方法を開発する際に注意するのは、a) 同じ動作であること、b) その動作には(ほどほどに)大きな負荷がかかること、c) 力よりもスピードを重視するならば、できるだけ速い速度とすること、である。例えば、腕立て(伏せ)よりも拳立て(伏せ)が良いのは、b)が理由である。重いバーベルを(下から上へ)引くよりも、鉄棒での懸垂が良いのは、b)とc)が理由である。ここま

で考えると、器具を使わないで、(すなわち、学校等のクラブ活動に多人数で同時にできる)、自分の体重で負荷をかけるトレーニング方法が浮かんでくる。(平成16年11月2日記入)

167. (139の続き) 弦の太さも最適な値があるはずだ。その値よりも多少大きく(あるいは小さく)ずれた値の直径の太さの弦では、正確にうまく演奏しないと良い音色がでない。練習中では、正しい奏法でうまく弦を引いているかを知るために、ずれた太さの弦で練習すると良い。(平成16年11月8日記入)

168. (166の続き) 右のバッターボックス(左打ち)に立つとしよう。ボールにバットが当たる一瞬の状態を考えると、右手で力強く引っぱることになる。この動作を二つに分けるのは良い方法である。すなわち、1) 肩で肘を引っぱる動作と、特に大切なのが 2) 肘の前後の屈伸である。1)については、体を仰向けに寝てから、肘を直角に立てておき、(バッターが) 肘を引っぱる方向に、おもいきり力を入れて体を起こす動作でトレーニングができる。2)については、できるだけ速いスピードで拳立てを行うトレーニングである。ただし、バットを引く方向に合わせて、腕を体とは直角(ほぼ真横)にしておく。腰のヒネリや左腕のトレーニング方法も同様である。(2004.10.26.19) (平成16年11月8日記入)

169. (134の続き) 子供の頃に工作をしたことがあるならば分かると思うが、エンジンの製造工程において、(もし不良品が多いならば、) エンジンを横に寝かせるのではなくて、縦に立てることに気づくこと。(ゴトッと台の上に置くだけで、下へずれる。) 製造工程をあきることなく眺めていると、ある時ふと気付くものである。(平成16年11月11日記入)

170. 今のワープロソフトは、文書以外に多数の制御コードが書き込まれているので、使い方を誤ると、以前記入した文書が消去されずに残っている場合がある。例えば、某ワープロソフトでは、1) Web ページとして保存し直すと、ファイルのタイトルとして、以前一行めに記入していた文が出現する、2) 罫線の下から、以前記入していた文が出現する、等がある。情報システム化を画策している文科系出身の人の中には、案外、現行ワープロソフトの問題点(?)を知らない(あるいは、使用したことがない)人が多い。ワープロソフトでは、改行の位置を決定する際には実数演算をしているので、プリント出力される文章表示が、ワープロソフトのバージョンあるいはハードウェアの製品の違いによって、異なってくることがある。(理工系の研究者で使用されているワープロソフト TeX (テフ) は、ドットの個数を用いて整数演算を行っているので、ソフトウェアあるいはハードウェアが異なっても同じ文章表示となる。)(平成16年11月21日記入)

171. もしあなたが、赤ちゃんにしつけをして、親が話しかけると朗らかにほほえむようにさせるコツを知っているとしよう。大金持ちの赤ちゃんを預かってこの躰をすれば、教育費で多額の礼金を受け取ることができるそうだ。この躰は簡単である。(平成

16年11月24日記入)

172. (171の続き) あなたは、いつも赤ちゃんに話しかけて、その時には必ず足の裏、脇の下、アゴの下をくすぐるのである。数日の内に条件反射を植え付けることができ、その結果、くすぐらなくても話しかけるだけでほほえむようになる。ただし、おとなになってから、神経障害をおこすかもしれない。これは悪い癖の仕方ではないのか。(平成16年12月1日記入)
173. いま、あなたの職場で、微細な物質の吹き付けを行っているとします。例えば、塗装とかディスプレイ画面の形成(?)です。物質の粒子は軽いので、力強く(速いスピードで)吹き付ければ良いと思いませんか。(不良品が多いならば、)もう一つ注意すべき点があります。(平成16年12月6日記入)
174. (173の続き) 物理学でも習ったように、重力による加速度は(重い物でも軽い物でも)一定です。すなわち、(空気による抵抗が同じであれば、)重い物でも軽い物でも、同じ速度で下へ落ちます。それ故、吹き付けるならば、その方向は真下です。もし製造している製品の品質に問題があったら、吹き付けの方向は真下(すなわち、重力の方向)になるように改善しましょう。(平成16年12月9日記入)
175. フィギュア・スケート等の演技を見せる競技では笑顔が大切です。ジャンプする直前の一瞬は緊張感を見せますが、それ以外は、(テレビ俳優ではなくて舞台俳優のように)遠くの観客にもハッキリとわかる大きな笑顔です。もう一点は、手を伸ばすときには一直線に伸ばすのではなくて、(長軸と短軸が大きく異なる)長楕円を描きましょう。以前、私は授業開始時に学生に返事をさせながら挙手をさせていた。合気道(?)を習っていた女の子が、弧を描くような挙手をしていた所作が美しかったのが記憶に残っている。手先を一直線に伸ばしていくが、手先が伸びきらないところで内から外へ少し回転させる。見ていて美しいのは、直線よりも曲線の所作であり、曲線の弧の描き方は、内側から外側へと向かう方向である、と思います。(平成16年12月15日記入)
176. スポーツ関係の部活において、自分の大学のトップ級(例えば、団体戦のレギュラー・メンバー)の人は、練習前に、自分だけ負荷をかけてから部活の練習にのぞみましょう。練習前にランニングを3km(これは、1500m走よりは多くて、10km走よりも少ない距離という意味です。)を行うと、トーナメント戦で勝ち上がっても息切れがなくなります。(練習終了後は、腹筋や拳立て等の筋力トレーニングにおいて、1回もできないぐらい使い切りましょう。)試合中にバテてはいないと思っても、10回に1回ぐらいはミスをしてしまいます。試合を観戦していたら、試合が最終セットまでもつれたのでバテてしまい、体全体を動かさずに(手足の)器用さでカバーしている選手がいたと言われぬように注意しましょう。(平成16年12月21日記入)
177. ヴァイオリンの構造について考える。いまここに共鳴箱AとBがあるとしよう。共鳴箱の上側には穴が開けてあり、その上で弦を引くと、その弦の響きが箱の中で共

鳴するという構造である。共鳴箱 A は数百年前に作製された名器であり、良く響いて鳴っている。共鳴箱 B は、現代で作製されている。A を模倣してはいるが、A ほど良い音がでないので、A と同じ構造にしたい。箱 A に塗ってあるニスの原料には小虫が入っているそうである。ニスを多重に塗るかどうかは重要なポイントかもしれない。これ以外に、盲点となり、気が付きにくいと思われる事が一つある。(平成16年12月22日記入)

178. (177の続き) スピーカは、音の入口で小さく、出口で広がっている。従って、音を大きくしようとするときには、拡声機のように円錐形が良いことがわかる。共鳴箱 A が B よりも良く響くのは、おそらく、穴の厚みをくり抜く形が、内側に広がっているからだと思う。(あるいは、逆に、音を収束させるために、内側に狭まっているかもしれない。両者を組み合わせて、厚みの中央から内側と外側の両方に広がっているかもしれない。) 実際には、厚みの内側と外側の両端だけは、角ばらせるよりも丸みをもたせると良いだろう。以上の事が正しいかどうかは、名器ストラディヴァリウスを観ればわかるはずだ。(平成16年12月29日記入)

179. あなたはプロ野球の選手あるいは準プロをめざしているとします。まず、ホームランよりも打率を上げたいと考えたときに、海外で活躍している高打率の打者をまねることにします。このとき、何を真似ますか。(例えば、速いボールをよく見極めて選球眼を良くしたいというのは、目標であって、真似るべき事ではない。) 具体的にどんな事を真似ますか。(平成17年1月6日記入)

180. (179の続き) 振り子のようにと言われるバッティングを真似てみてください。他のチームメイトがバッターボックスに立っているときでも、現在投げているピッチャーの投球動作に合わせて、イチ、ニ、サン、あるいは、イチ、ニィ、サン、と頭の中で合わせてみてください。振り子は、自分の動作にあるのではなくて、相手(ピッチャー)の動作にあるのだということに注意してください。(平成17年1月12日記入)

181. (180の続き) 「ニ」あるいは「ニィ」から力を入れ始めることに注意しよう。バットのスイングは、普通に力を入れていくのではなくて、「振る向き」と「それと逆向き」の力を同時に入れ始める。このとき、両方向の力がつり合っていて、腕は動かない。一瞬グッと握りしめたような状態となる。(日本の球界を代表するバッターも、同様な事を発言していたと思います。) その後、逆向きの力を抜きながら、振る向きに更に力を入れていく。単に振る向きに力を入れるのではなくて、逆向きの力とつり合わせてから力を入れる方が良い。これが良い理由は、逆向きの力と同じ力が振る向きに入り、更に振る向きに力を入れていくという、二重の力の入れ方になるからだと思います。(筋肉を伸縮させる神経信号のオン・オフの切換スピードが関係していると思います。)(平成17年1月18日記入)

182. (163の続き) 身長の高さによりクラス分けをしてバレーボールの試合を行うと、

クラスの異なる人とは対戦ができなくなる。このため、体育館を新築するときには、コート片面ずつで床の高さを調整できるようにしておくと思う。例えば、170cm 以下級のチーム A と、180cm 以下級のチーム B が対戦する際には、チーム A の床を 7cm 程度 (10cm 差の 2/3 程度が妥当か?) 上げて対戦するのである。(平成 17 年 1 月 29 日記入)

183. 卓球やバドミントンの選手は、日本よりも中国の方が、一般に格が上であると思う。これはトレーニング方法に違いがあるからだと思う。私の考えでは、この違いはフットワークの練習量によるのではないか。練習の終了後、最後に筋力トレーニングをして筋力を使い切るわけであるが、その前にフットワークの練習を繰り返すと良い。フットワークは、ピンポン球やシャトルは不要であるから、費用がかからない。疲れて動けなくなるまで、フットワークを仲間と交替で繰り返す。中国のトップ級は人間の限界に近づいていると思われるので、おそらく、一人当たり半時間ぐらいはやっていると思う。間に休憩を入れて、1 回につき 5~7 分間、これで合計半時間程度フットワークの練習を行うのである。(平成 17 年 2 月 2 日記入)

184. 組織には、審議及び執行の機能が必要である。審議機関に多数の構成員が存在すれば、意思決定に迅速性が欠けることがある。このために、大統領制がとられることになる。また逆に、大統領が独断で執行すると問題が発生することがある。このために、大統領制では、普通は、議員総数の「2/3 以上の反対」があれば執行はできないという、拒否権がある。大統領が存在しない場合、例えば議員内閣制では、議員総数の過半数の承認が必要となる。いま、白票は無しとすると、「2/3 以上の反対」は「1/3 未満の賛成」となる。大統領制と議員内閣制が本質的に異なる点は、議員総数の内で、賛成が「1/3 以上」、あるいは、「1/2 以上」である。 $1/2 - 1/3 = 1/6$  の差は大きい。この差を更に大きくしたいならば、「2/3 以上の反対」を「3/4 以上の反対」あるいは「4/5 以上の反対」とする。現在、大学においても、学長の権限の強化が叫ばれているが、教授会に拒否権を持たすことも一考すべきである。反対の割合の大小によって、学長の権限強化が変わってくることになる。(平成 17 年 2 月 9 日記入)

185. ピアノの調律について考察する。オクターヴ、つまり振動数の比が 1 : 2 の二つの音の間で最も美しく響く音は、完全 5 度 (2 : 3) と長 3 度 (4 : 5) であるといわれている。この物理的に自然な音関係にもとづいてつくられたのが「純正律」であるが、この純正律で、ある調の音階を定めてしまうと、その音階はきわめて美しく響く代わりに、他の音階を演奏するといくつかの音が狂ってしまうことになる。特に、音を固定しなければならない鍵盤楽器の場合には、純正調では、厳密にはひとつの調しか演奏できなくなる。(解説記事からの抜粋、バッハ、「平均律クラヴィーア曲集第 1 巻〈前奏曲とフーガ第 1 番~第 24 番〉」、グレン・グールド (ピアノ)、ベスト・クラシック 100、CBS ソニー) 演奏会で複数の曲目をピアノで弾くときには、ピアノ



の調律は平均律によるしかない。しかしながら、演奏を録音するときには、最も大切なパートに合わせて、楽章毎に、純正律で調律していると思う。これが正しいかどうかは、レコードに録音されている歴史的な名盤の和音の振動数を測定すればわかるはずだ。(平成17年4月8日記入)

186. 格闘技系のスポーツを考える。一般に、技をくり出すスピードが速くなるように繰り返し練習をする。しかしながら、対戦相手も一流ならば、技の切れがするどいだけでは通用しない。そこで、上級者向けのテクニックが必要となる。このようなテクニックは個人で開発しても、普通は仲間にも教えない必殺技である。この一つに「逆方向の連続技」がある。(平成17年5月6日記入)
187. (186の続き) 例えば、剣道において、下向きの「こて打ち」と見せかけて、上からの「面打ち」があると聞く。あるいは、柔道や相撲において、ある技をかけると見せかけて、対戦相手がそれに合わせて標準の姿勢から体勢を変えたときに、逆向きの技をかけるのである。会得する際に注意することとして、大きな大会が開催される度に、(繰り返し練習して)一つだけ身に付けるのである。(次の大会では、対戦相手に用心されて通用しなくなる。)ある一時期にうまく工夫できるのはただ一つだけであるのは、学問の世界でもスポーツの世界でも同じだと思う。もう一つの必殺技は「無反応化」である。(平成17年5月11日記入)
188. (187の続き) 手で突く、あるいは、足で蹴る、いわゆる打突系の格闘技では、キックボクシング選手の必殺技である。腰から下を足で回し蹴りをくり返していると、防御の手がだんだんと下にさがってくる。また、蹴るふりをしてしていると、そのうち疲れのためか無反応になる。このときに、いきなり足を高く上げて頭部を蹴って倒すのである。この技は、一流のキックボクシング選手の対戦では通用しないと思う。この選手に対するトレーニング方法は三つある。(平成17年5月19日記入)
189. (188の続き) 一つめは、日本人選手が見せたローキックである。二つめは、足けりの見せかけである。いつも全力で打ったり、けったりしていると、ムダな力で疲労が大きくなり、バテてしまう。「足けりのふり」をするモーションを1, 2回した後で、本当に「足でける」練習をくり返しておく。(これは、空手マンにとっては、邪道なのかもしれない。) 三つめは、布で包まれたコン棒で体を仲間にたたいてもらい、打突になれておく。弱い力で体をたたき続けて、体を適応させる。ただし、頭だけは、たたくことはしない方が良さだろう。(平成17年5月25日記入)
190. (一台の) 車輛が、どのようなカーブを通過するとき、どのようなスピードで、どのようなブレーキをかけたときに、車輛は浮き上がるかは、誰でも考えている。もし原因がよくわからないときには、別の原因を考える。置き石では、粉碎した物が現場に必ず残る。車輛が浮き上がるためには、どこからか必ず力がかかっているはずである。それ故、次に考えられるのは連結部分である。いま、2輛編成の列車を走行させているとしよう。前の1輛めは速度  $x$  の車輛Aとし、後ろの2輛め(あるいは2輛

め以降のすべての車輛)は速度  $y$  の車輛Bとする。(  $x = y > 0$  である。) ブレーキをかけるときには、普通は車輛Aを減速させて  $x < y$  として、前に詰まらせた状態で停止する(と思う。)ところが、車輛Bにブレーキをかけて  $x \gg y$  ( $x$  は  $y$  よりもかなり大きい) とすると、車輛Aは後輪による走行状態のまま、車輛Aの前輪は浮き上がる。 $x \gg y$  が原因であるという仮説が正しいかどうかは、1 輛めと2 輛めの間の連結器の破損状態を調べれば良い。連結器を両側から押したときにできるキズよりも、両側から引っぱったときにできるキズの方が大きいはずだ。実際に目視で違いがわからなければ、顕微鏡を使って、細かい破断が入っているかどうかを調べるのである。2 輛め以降の車輛にへんなブレーキがかかる理由は、ブレーキの操作以外にも考えられる。各車輛が製作した年が異なり、従って型が異なれば、ブレーキの効き方が異なってくる。同じような操作をしたつもりでも、各車輛が異なった動作をするときには、車輛毎にスピードが異なってくる。(平成17年6月8日記入)

191. (168と155の続き) 野球のバッターが特に注意することが一つあると思う。  
(平成17年6月8日記入)

192. (191の続き) 筋肉には二種類あり、a) パワーは出ないがスピードを出す筋肉と、  
b) パワーはあるがスピードが遅い筋肉がある、と本で読んだことがある。それ故、拳立ては、速くできなくなったら止めること。一度、自分が何回できるかの限界の回数を計って、その半分くらいの回数で止めるのが良いのではないか。それ以上やっても、b) の筋肉を鍛えるだけのことになる。バッターにとって大切な a) の筋肉を増やす方が良いと思います。大切な事は、できるだけ速いスピードで拳立てを行うことです。(平成17年6月14日記入)

193. スポーツ選手等の体を激しく動かす職業の人は野菜をたくさん食べましょう。未だに分からない栄養素があるかもしれませんから、種類も多くしましょう。野菜は煮込むと分量が少なくなるので、たくさん食べることができる(と友人が教えてくれました)。例えばキャベツならば、一玉買ってきます。外側の3分の1ぐらいは生で食べましょう。残りの7割ぐらいのうちで、芯の1割ぐらいは捨てますが、残りの6割はすべて(洗って)食べましょう。(農薬が残留している場合があります。) ラーメンあるいは焼きソバを自分で作って食べるときには、ボール1杯ぐらいは野菜を煮る、あるいは、炒めて(分量を少なくしてから)全部食べましょう。(平成17年6月27日記入)

194. 筋力トレーニングによって筋力を急激に強化すると、ケガをしやすくなるから注意しましょう。例えば、両腕を鍛えても、ボクサーは手首の関節を痛めることになる。筋肉はともかく、関節は元の弱いままです。普通に力を入れたつもりでも、関節を痛めることがあります。関節をひねったりして、関節に負担がかかるときには、今までの8割ぐらいの力を使うつもりでいましょう。(私もバドミントンの試合中に、右膝の関節を壊しました。)(平成17年7月6日記入)

195. (194の続き) 以前よりも筋力がつけば、以前のように動かそうとして神経信号を手足に出したとしても、より速く、より強く、より大きく、手あるいは足が動くことになる。それ故、以前よりも小さな動作にするような調整が必要である。例えば、野球のバッティング等の、微妙な感覚で足を踏み出す場合には、狂いが生じてくるかもしれない。(平成17年7月13日記入)
196. スポーツにおけるリズムの取り方について。スポーツでも、相手と自分がいる。野球のピッチャーは、相手のバッターに対して、リズムをできるだけ合わせようとしなない。バレリーナが、イチ、ニ、サン、ニ、ニィ、サンとリズムをとっているのをテレビで観たことがある。バレリーナやフィギュアスケーターは、(個人で踊るときには)自分自身でリズムをとって、それに合わせるのだろう。これは、バレーボールで、アタッカーがボールをたたくときでも同じであり、イチ、ニ、(サン、)と唱えながら、自分の体を動かすのだろう。シンクロ・スイミングの団体では、水中で全員がリズムを合わせようとする。中心の一人が、手でイチ、ニ、サンとリズムをとるのに合わせると良いかもしれない。(平成17年7月21日記入)
197. (196の続き) 日本のプロ野球界を代表する名選手がかつて、普通のゴロを捕るにもジェスチャーが大きいと批判されていたが、イチ、ニ、サンのリズムと共に捕球と送球をしていたのだと思う。(平成17年7月27日記入)
198. (197の続き) スポーツでは、どんな動作に対しても、タイミングを合わせるものはすべて、心の中でリズムをとりましょう。そのリズムは、2拍、3拍、4拍までが考えられる。あるいは、弱・強・弱・強(タ・タン・タ・タン)のように表現できるかもしれない。(フィギュア・スケートではジャンプするとき、イチ、ニィノ、サン、と唱えましょう。2005.3.1.21) (平成17年8月3日記入)
199. (123の続き) バレーボールの試合において、終盤にサーブのレシーブが乱れるのは、おそらく、サーブのボールが変化球になっているからだと思う。手首のひねりは一方向のみだろうから、そのコースはあらかじめ予測できると思う。逆に、サーブの変化球の打ち方は、野球のピッチャーが変化球を投げるための練習と同様である。手がボールに当たった一瞬に手首をひねるコツを会得すると良い。(平成17年8月12日記入)
200. 日夜努力しているスポーツ選手のトップには、幸せになってもらいたい。でも、テロ戦争の影を忘れないでいてほしい。(平成17年8月18日記入)
201. (185の続き) ピアノの演奏を録音するときには、しばらく時間をかけて音を調律し直せば良い。ピアノ協奏曲では、その曲の調に合わせて調律して、(第1と3楽章が同じ調ならば)第1楽章と第3楽章を録音した後で、もう一度ピアノを調律してから第2楽章を録音するのだろう。しかしながら、演奏会では調律をする間聴衆を待たせておくわけにはいかない。演奏会では、別のやり方で音の高さを調整するしかない。これがピアニストのホロビッツの演奏法だとしたならば、考えられる演奏法は一つし

かないと思う。(もし間違っていたら、そのときにはゴメンなさい。)(平成17年9月7日記入)

202.(201の続き)ピアノのペダルは足で押して離すだけだと聞くが、これを下から上へ押すのである。つまり、ペダルを下から上へ、おもいっきりはじくことだ。これが本当に正しいかどうかは、ためしにやってみてください。(ペダルの設定を工夫するのだと思う。)ホロビッツが、もし演奏会場の舞台において、前ではなくて後ろにピアノを置いて演奏していたならば、それはペダルを一瞬はじくところを見られたくなかったからだと思う。ペダルをうまく弾けば、最も大切なパートに出てくる和音が正しい純正和音に変わると思う。日本のチャーミングな閨秀ピアニストに、(膝を折って頼んでいた)あのときに教えてあげたかったです。(2004.11.11.19)(平成17年9月13日記入)

203.体調が良くない頃だったと思う。うつ伏せで顔を真下にしてアゴを少し引いて、うとうとして寝ているときに、胸やけがしてきて、ゲップが出てきた。そのとき一瞬息が詰まってしまい、呼吸ができなくなった。息をしようと思って、おもいっきり吸おうとしても、息を全然吸い込むことができない!一瞬あせってしまったが、逆方向に息を吐き出そうとしたり、大きく息を吸おうとしたりしてやっと元にもどった。これが小さな子供ならば、完全に焦って身もだえるかもしれない。こんなことが二度続けて起こってからは、私はうつ伏せで寝るのは止めました。若い頃は、うつ伏せ寝をしても、こんなことにはならなかったのに。「乳幼児突然死症候群 SIDS」として、赤ちゃんはうつ伏せ寝で窒息死が発生すると思います。疑う方は、大食いをしてから休憩もとらずに体をかなり動かして胃がもたれてから、胸やけでゲップが出るときに、口を真下にして、アゴを少し引いて、うつ伏せで寝てみてください。(平成17年9月21日記入)

204.水泳において、クロールのように体を一方にねじるのではなくて、バタフライや平泳ぎのように、左右対称の泳ぎ方を考える。きき手が右であるならば右腕の方が強いにもかかわらず、左腕と右腕を同様に動かしているのは、やはり理にかなっているはずがない。左腕は力一杯使っているのに、右腕は少し力を抜いているはずだ。これを改善するためのトレーニング方法を取り入れる必要がある。(平成17年9月28日記入)

205.(204と37と113と136と176と194と195の続き)泳ぎの練習が終わった後で、左腕を集中的に強化するしかない。基本的な動作としては、手を上から下へ引っばることになる。「左手のリキ上がり」を連続してできる回数が、「右手のリキ上がり」の連続回数と同じになるまで、左手を引っばるトレーニングをしてください。注意するのは、左右の両手でトレーニングをすると、利き手の右腕を無意識で大きく使うことになり、その結果左腕よりも右腕の方が強化されます。また一般に、両腕を急激に強化すると、両手と両足のバランスが悪くなるので、両足への力の入れ

方を従来よりも強くする必要がある。更に、泳ぐときには体のしなりが大切ですので、鉄棒でしなりを会得しましょう。（筋力を急激に強化すると、関節に無理をさせて、ケガをしやすくなるので注意しましょう。）（平成17年10月6日、10月14日記入）

206. スポーツにおける演技の評価について考える。スポーツの大半はヨーロッパを中心にして発達してきていると言える。ヨーロッパの上流階級は、たしなみとして、クラシック音楽、オペラ、バレエを観たり聴いたりしている。基本として、選曲はクラシック音楽やオペラのポピュラーな曲だろう。手足、特に手先のしなやかさは、バレリーナが基本だろう。フィギュア・スケートの選手は、バレエの個人演技が映っているVHSあるいはDVDにより、一週間ぐらい集中して観察してみてください。両腕全体のしなりが美しいのがわかります。（平成17年10月14日記入）

207. 軟式野球の軟式ボールは、硬式野球のボールよりも変化球が投げやすいそうだ。一般に、ボールが軽いほど、手首のひねりによってボールを変化させやすくなる。一番軽いボールは、卓球のピンポン球だろうか。卓球のトップ級の選手は、手首のひねりを2、3種類は持っていると思う。ピンポン球の返球のコースはいつも微妙に変わってくるだろうから、対戦相手はラケット面にいつもうまく当てることができなくなる。手首のひねりを複数もっている選手と対戦する際には、どのように対応したら良いか？（平成17年10月20日記入）

208. 相手の手首を見て、見分ける余裕は対戦中にはないだろう。一番簡単な対応は、速いスピードで打ち返すことである。ピンポン球の回転が異なっても、球が軽いので、強い力を加えれば同じコースで返球できる。小手先の（手首の）ひねりだけで異なっても、強い力を加えれば、ほぼ同じコースで返球できる。ワザをみがくよりも、筋力トレーニングによりスピードアップを図ると良い。（平成17年10月28日記入）

209. 柔道について考える。格闘技系のスポーツでは、テクニックをみがいて、その技のくり出し方に興味を覚える。柔よく剛を制すというが、パワーも同じ程度ないと、基本的に相手にならないことになる。昔の柔術の名人は、体は小柄でも、力持ちだったと思う。外国の柔道家に力負けしてはいけない。（平成17年11月10日記入）

210. （209の続き）力持ちが小柄な体となる理由は、重量挙げ選手の身長が低いの見ればわかる。子供の頃から重い米俵を持ち運びして筋力をつけた昔の人は、身長が伸びないのです。人間のパワーとは、本質的には、腰の力だろう。柔道家は、毎日練習が終わってから、腰の筋力トレーニングをしていますか。腰痛になりそうになるまで腰の筋力を使い切ることが大切です。（平成17年11月18日記入）

211. （210の続き）次に述べるように、そのトレーニングも、バーベルを使うのではなくて、自分の体重を使って、スピードを速くします。段差のある所で、うつ伏せになって、自分の体を直角に曲げます。そのまま、背筋で上体を起こして水平にしてから、力を抜いて元の直角に体をもどします。このくり返しの回数を、だんだん増やし

ましょう。日本人柔道家を、外国人柔道家と比較してみると、筋力トレーニングすべき箇所は、腰を含めて四つ(?)あると思います。(平成17年11月25日記入)

212. (211の続き) 2番目に大切なのは、握力です。振り回されても手を離さないように強くしてください。3番目は、首まわりの筋力です。タックル系の競技の出身者と比較して、首をささえる筋力が弱い。4番目は、トップ級の選手と比較して、弱い所です。つねに自分で、どこが現在一番弱い筋力かを考えて、そこを鍛えましょう。また、対戦相手が握力に自信があり、試合中に自分の袖を握って離さないときには、どのように対応したら良いか。(平成17年12月2日記入)

213. (212の続き) (対戦相手の)袖を握っている手の親指の関節の逆方向に、自分の手を回転させると良い。かなり速く回転させると、相手が袖を握ったままだと関節を折ってしまうので、注意しておくこと。(平成17年12月9日記入)

214. 自動車の生産ラインを見学した。一般に、機器の特性はリニアではないので、作業用ロボットのパワーは、最大の1/2(2分の1)から2/3(3分の2)までで使用すると、操作の制御がしやすい普通の使い方であると思う。また、つねに移動しているライン上で労働者が作業をすると、労働者には、まわりの風景がたえず動いて見えるので、精神的に落ち着かなくなる。(平成17年12月15日記入)

215. (214の続き) 動く物は電気モータで回している場合が多いが、モータの回転軸の中心の部分にゴミやカスが付着すると故障しやすくなる。ゴミでモータの回転に負担がかかると、熱を発生し始めるので危険である。温度センサーを付けておいて、警告音を出すと良い。(作業用ロボットのメーカーからすると、故障すれば次の新製品が売れることになる。)また、溶接の火花が自動車のボディに付着するとキズになるそうである。(平成18年1月6日記入)

216. (215の続き) 火花は自動車にキズを与える。それ故、「ボール」あるいは「すり鉢」のような物体で溶接箇所の全体を囲って、火花はその物体の内側に当たるようにすれば良い。もっとも、溶接する箇所をボールの内側に入れるための穴を開けておくことと、酸欠にならないようにする必要がある。重要な事は、できるだけたくさんの火花がボールの内側に当たるように、ボール面をできるだけ広くすること、及び、内側に当たった火花が落下する際に、火花がボールの下側に集まるようにすることである。(平成18年1月13日記入)

217. フィギュア・スケートについて考える。ジャンプ等の演技が同じでも、バテてしまふ後半に行くとポイントが高くなるならば、心臓や肺の器官を強化するだけで、成績が向上することになる。(平成18年1月13日記入)

218. (217と176の続き) 演技時間が5分間ならば、その3倍の15分間の負荷をかけるトレーニングが練習前に必要だろう。このために、(毎日)陸上でランニングを3~5kmした後で、練習に入ると良い。トップ級の選手ならば、数週間で効果は大きい。(平成18年1月19日記入)

219. (218と55と150と155と156の続き) 試合では下半身に負担がかかるので、階段等の高低差のある場所で上り下りすると良い。もっと大切なのは、「ふくらはぎ」および「土踏まず」辺りの筋力である。この両者を鍛えるためには、バック走が有効である。後ろ向きに走るときに、ふくらはぎで地面をおもいきり蹴るのである。また、ジャンプがうまくいかないときは、おそらく、両足に注意をはらっているからだと思う。(平成18年1月25日記入)
220. (219の続き) トップ級の選手ならば、無意識のうちに両足はうまく動くはずだ。大切なのは、上半身の筋力を強化して、両手の回転スピードを上げることだ。弧を描くように(両手というよりはむしろ)「手の平」を速く回すことを、(リンク上だけではなくて)床の上でいつも練習すると良い。(平成18年2月1日記入)
221. 何年も前のことである。台所と隣り合わせの居間でくつろいでいると、壁の一角から黒いシミが流れていた。何か油汚れを付けた訳でもないはずだ。そう言えば、空気中に水分が多くなると、結露して水滴が付くことがある。台所で料理をしたときに大量の油を使用して、換気口にも油がベトトリと付いていたが、目には見えない油が壁で結露したのだろうか。これが仏像の目に付着すると、仏は私に涙を流したという奇跡が起きたことになる。工場の作業場でも、汚れた空気が漂うと良くないことが起こりやすい。塵の吸気口を天井に必ず設置しましょう。(平成18年2月9日記入)
222. (221の続き) 最近では工場の作業は、力がいらぬように補助動力を使っている。軽作業ならば女子でもできるだろうが、同じ職場で男女を混ぜるのは、(男性あるいは女性に限らず)「職場の華」ができるので、いざこざが起こるかもしれない。昔から職人あるいは宗教の世界では女を入れない場合がある理由だろう。男女どちらか一方に作業員をそろえたとすると、緻密な軽作業に適した女性だけにすべきだろうか。一般的に言って、個人が他人の業績に「しっと」や「ねたみ」を感じやすい集団にはしない方が良い。(平成18年2月15日記入)
223. 永い間探し求めていたことが、今日初めて分かった。これが分かったからには、もう死んでも良いと思うくらい嬉しい。(平成18年2月15日記入)
224. (223の続き) 朝(あした)に道を聞かば夕(ゆうべ)に死すとも可なり。(平成18年3月1日記入)
225. (222の続き) 作業遅れを当然のこととして、遅延を常態化させる。この結果、初期状態では、余裕を持って作業ができるのだろうか。(平成18年3月1日記入)
226. (225の続き) セル生産の問題点は、作業者がいつも狭いところに居ることだ。ときどき工場内で物を移動させて、体の簡単な全身運動をさせた方が良い。また、セルは作業成績を向上させると、他のセルの同僚の「ねたみ」があるかもしれない。標準の作業量を設定して、この作業量をいくら多く超えても、与えられる評価は同じにして、作業を急がせないことだ。(平成18年3月9日記入、3月22日改変)
227. (226の続き) プラスチックの原料等を成型器に流し入れるだけでは縁がもろく

なるので、工夫が必要である。最初は吹き付ける、あるいは、成型機自体を温めて温度を上げておく方が良いと思う。これ以外にも、成型機を振り回すことも考えられる。

(平成18年3月22日記入)

228. (213の続き) 対戦相手が、普通に技をかけてくるのではなくて、(どんな目的かはわからないが) 体を大きく一瞬変化させたときには、そのままの体勢で待ち、受けてたつ気持ちではいけないと思う。同じ体勢のままでしたら、相手から奇襲攻撃を受けることになる。(平成18年3月30日記入)

229. (228の続き) 日頃より練習中に、練習相手にいろいろと一風変わった動き方をしてもらい、それに合わせて自分の体を左あるいは右に変化させることを繰り返す。これが無意識のうちにできるようにならなければ、優勝はできないと思う。(2006.1.31.9) (平成18年4月6日記入)

230. 夏季(あるいは冬季) オリンピックのいろいろな競技の練習ができるような大きな施設を、山腹に建設すると良いと思う。(2005.3.14.18) (平成18年5月11日記入)

231. (230の続き) その施設で青春の一時期に自分を鍛えた人は、後年必ずふたたび帰って来るでしょう。(もしかしたら、ステキな出会いがあるかもしれない。)(2006.2.3.20) (平成18年5月19日記入)

232. ピアニストのピアノ・タッチのトレーニングについて。ピアニストも、上半身の筋力トレーニングと、(長丁場でも疲れない体力を養うための) ランニング(あるいはジョギング)が大切だ。これ以外には、手先の器用さが大切であり、このトレーニング方法を開発すべきである。(2006.1.6.20) (平成18年5月25日記入)

233. (232と79の続き) 手先の器用さを測るには、タッピングで、10本の指を一本ずつ(上下・左右に)動かして、一定時間で回数を数えると良い。トレーニングの方向は、指の下向き(手を握る方向)のスピードと、指を左右に動かして調整する力が大切である。下向きのスピードは、スポーツ選手が握力のトレーニングとして使うハンド・グリップが有効だ。指を左右に動かすトレーニングは、器の中に豆を入れておき、その中の下に置いてある重い物を取り出す訓練がある。(財布を取り出すトレーニング・シーンを、数十年前にテレビの時代劇で見ました。また、このトレーニングは、野球でホーク・ボールを投げるためにも大切だろうと思います。)(平成18年6月15日記入)

234. (121と169の続き) ロータリエンジンの構造について。ピストン型のエンジン(レシプロエンジン)は、ガソリンを吹き込んで爆発させる際に、気化したガソリンと酸素のまざり方が一様でないために燃焼にムラが起る。このために、ピストンの「ふた」と壁がぶつかってこすることになるので、出口付近では少しだけ「隙間」を大きくするそうである。ロータリエンジンも同様な工夫が必要となる。すなわち、ロータリエンジン内で爆発した一瞬に、回転体に回転のムラが起るので、その壁に少しだけ大きく「隙間」を作ることになる。これ以外にも、ピストン型エンジンは、



その形状がシンプルなために、気密性が優れている。この点を、ロータリエンジンもマネする必要がある。(平成18年8月10日記入)

- 235.(234の続き)ピストン型エンジンは、できるだけ全体を一度に鋳造するために、ピストン全体を製造して、更にその中へ「蓋」を入れると思う。これと同じように考えれば、回転体以外はできるだけ全部一度に鋳造して、更にその中に回転体を入れることになる。しかしながら、この方法では、回転体を入れた後に、更に何かを加工しないと、回転体が飛び出してしまふ。(平成18年8月18日記入)
- 236.(235の続き)以上のように考えると、現行(?)のように、二つに分けて、回転体をその中に入れてから、蓋をする方法となる。しかしながら、蓋の隙間から、爆発した気体が吹き出してしまい、その結果エンジンの出力を落としてしまふ。(平成18年8月24日記入)
- 237.(236の続き)この隙間をうまくふさぐことである。蓋をしてくっつける面は、平面ではなくて、いくつもの三角柱状にするのである。この断面図は、内側から外側に三角山が波状に次々に連なった形である。その結果、内側から爆発によって吹き出されるガスが、外部に出るためには、幾つもの山と谷を交互に通り返けることになるので、ほぼ完全に密閉状態になる。(平成18年9月1日記入)
- 238.(179の続き)野球の選球眼について。身近にある物で、高速(時速130kmくらい)で動く物をいつも見ていれば、トレーニングになるそうだ。(平成18年9月1日記入)
- 239.(238の続き)高速道路の付近に立って、行き去る自動車を見つめていると、動体視力が向上するらしい。制限速度を守らない車が多いので、球速が時速130kmぐらいのボールを見ることになる。(平成18年9月7日記入)
- 240.(237の続き)内燃エンジンの構造について考える。このエンジンは、密閉された内部で、ガソリン(あるいは空気?)を噴射してガソリンを混ぜて爆発させるが、できるだけ一様にムラなく混ぜたい。この事を難しくしている理由は、噴射する入口が一つ(あるいは数カ所?)しか作れないことである。例えば、入口でファンによってガソリンを攪乱するとしても、構造上壊れやすくなる。できるだけムラなく一様に混ぜるにはどうしたら良いか。(平成18年9月15日記入)
- 241.(240の続き)最初に考えられることは、内部に注入する入口と、外部に注出する出口に分けることだ。外部に注出する出口には、少し出たところでファン等によってできるだけ急速に内部の気体を吸い込むことになるのだろう。内部に注入する入口からは、直接噴射する際に工夫が必要である。(平成18年9月22日記入)
- 242.(241の続き)一本の曲がった通り道から噴き出させるのだが、その噴き出す直前で、できるだけ多数のイボを付けた面に当てて「乱反射」させてから注入するのである。このイボ状の曲面は、外側に凸の弧(半球)として、その面に更に外側に小さな凸の弧を多数付けた曲面が良いように思います。(平成18年9月27日記入)

243. 世界のトップ3に入るには、試合の流れを変えるために3枚ブロックが必要だ。日本にはどうしてもできない事情がある。仲間をよくここまで引っばってきた。ブロックのために必要なパワーは「振り上がり」の筋力だが、コツも必要だ。アタックされたボールをはじくときには、両手を一瞬曲げるときにパワーを入れる必要がある。(平成18年10月6日記入)
244. (176と135の続き) 筋力トレーニングをする目的は、副次的(2次的)な筋力を強化するためである。どのスポーツでもそうだが、試合あるいは練習を終了するまでにクタクタになるまで行くと、主に使う筋力は一回もできないうらい使い切ってしまう。しかしながら、副次的な筋力は、完全に使い切っていない。ここで練習を終了するから、外国人選手と比較して明らかに筋力不足となる。器械体操は、特に体全体のいろいろな筋力が必要となるのに、毎日の練習後に、体のそれぞれの筋力を完全に使い切っていない場合がある。特に目につくのが、足のふくらはぎと、ももの大腿筋である。これが(外国人選手と比較して)弱いと、床運動で加速が不足したり、跳躍のキック力が不足してくる。次に目につくのは、背筋が弱いように思う。もともと、副次的に毎日使用しているので、この二つの筋力トレーニングを増やすと、短期間に強化できるはずだ。中国人選手と比較して、副次的な筋力が明らかに弱いのがよくわかる。(平成18年12月15日記入)
245. (244と19の続き) 器械体操について。器械体操選手は、上半身がすばらしく、練習でいつも筋力を使い切っているのだろう。器械体操選手で「床」運動で外へはみ出す人は、走りの加速が弱いので、段差のある所で登り降りを実践メニューに入れると良い。器械体操で最も姿勢の制御が難しいのは、「つり輪」である。私も腹筋で体を真直角に曲げることができたが、これは固い床の上だけだった。「つり輪」をつかんでいるときには、体が揺れてしまい、真直角に曲げることができなかった。「つり輪」で倒立を余裕を持ってするためには、背筋を特に強化する必要がある。このトレーニングとして、うつ伏せで両足を固定してもらって、体を後ろの(真ん中と左右の)3方向に反らす回数を多くして負荷をかけると良い。(平成18年12月28日記入)
246. (245と211と113の続き) 身長を高くしたいスポーツ選手は、バーベルなどの重い物を使って背筋を強化してはいけない。重量上げ選手のように身長が低くなるだろう。うつ伏せで両足を固定してもらって、体を後ろに反らす回数を多くすると良い。それと、成長期には、毎日何時間もぶら下がったままのようにしておくとも良いかもしれない。体の身長を伸ばしながら、背筋を強化することができると思います。最後に一言。体の一部分の筋力を強化すると、体全体の筋力のバランスがくずれるので、アクロバティックな技の練習は危険です。基本的な技から練習をやり直す必要がある。(平成19年1月12日記入)
247. (206と198の続き) フィギュア・スケートの曲目について。クラシック音楽では私は短調の曲が好きだが、モーツァルトも演奏会用のピアノ協奏曲には短調は2

曲(?)しか作曲していない。やはり演奏会(競技会?)では、はなやいで聴くことができる長調だろう。それともう一つ注意することがあると思う。フィギュア・スケートには、何分の何拍子が最も適切だろうか。私がこのホームページの別の箇所で書いた事を勘案すると、ほぼ決まるはずだ。最もミスしやすいのはジャンプだが、これは、ワン、ツー、スリー、フォーの4拍子が最適だと思う。スリーのところで足でけることになる。手の動きは、クラシック・バレエのしなりをお手本にしてください。(平成19年1月19日記入)

248.(247の続き)技能の向上について。第1段階は、「模倣のシミュレーション」であり、片足で地面を靴で蹴ってジャンプしたり、ラケット競技ならばラケットの素振り、剣道ならば竹刀の素振り、サッカーならば空のけりである。サッカーのサウスポーの空ケリ、竹刀の素振りは毎日何百回もしないと上達しない。第2段階は、「練習中のシミュレーション」であり、練習で実際に繰り返し行って、まず練習中の成功率を上げる。第3段階は、「日常生活のシミュレーション」であり、周りの人から見ると突然本人が素振りのマネをしたり、ジャンプのマネをしたりするので、アホか気が狂ったかと思うほど、たとえ人前でも夢中になって数回練習してしまう。第4段階は、「孤独のシミュレーション」であり、一人で、校庭や庭の隅でジーと数分間立ったままで静止して、その後で1回だけジャンプをしたり素振りをする。(平成19年1月26日記入)

249.(174の続き)製品の生産工程における品質の向上について。いま、生産する際に、何か液体を吹き付ける作業があるでしょう。更に、吹き付けられた面にほんの一部分だけでもムラがあると、製品自体が不良品になる物を考える。このとき、液体に関しては、どのような事に注意すれば良いか。(平成19年2月9日記入)

250.(249の続き)ワインの取り扱い方と同様であると思う。大きな温度変化がないようにする。この液体を生産してから、激しく振ったりしない。運搬中に振動をできるだけ与えない。吹き付ける前には長時間寝かせておく。多少はかき混ぜるのも良いかもしれない。それと、狭い吹き付け口に向かって、壁に添ってグルグル回りながら注入していくと、おそらく、分子が整列してゆくとおもいます。(バイク屋で、バイクのタンクに一升瓶からガソリンを注入するときには、一升瓶をぐるぐる回していました。)液体を通すパイプもときどき新品と取り替えましょう。替えたら、(新車のオイルのように)一度はすぐに液体を捨てましょう。(2007.1.11.20.35)(平成19年3月2日記入)

249までは変更はありません。