

# ヨシナカ新聞

5月号

発行所

株式会社ヨシナカ

東京営業所

TEL:03-3555-0796

## 五月の花と新緑

四月になっても寒い日が続くなあと思ってた途端に急に暑い日がやって来て、春はどこに行っちゃったのかと思ってるうちに五月になってしまいました。しかし花や草木はしっかりと季節を迎えてくれているようです。

### 新聞の記事に【つつじ】

を掲載しようと思ひ、東京都でつつじで有名な場所をインターネットで検索しつつ、もしやと思ひ、住まいの裏にある江戸川区行船公園の庭園を散策しましたら、つつじが満開でした。あまりにも無知さに自身に呆れながら庭園を歩いていると、つつじだけでなく菖蒲や紫蘭の花も綺麗に咲いてました。新緑も新鮮で、芍薬の蕾もまさに花開かんと弾けそうです。気が付くと、デジタルカメラのバッテリーが半分になる



くらいたくさんの写真撮ってました。

## R社員のエレクティン奮戦記

### エレクティンの楽譜

ピアノの楽譜は基本的には五線譜が二段になっています。上の段は右手が受け持つト音記号、下の段は左手が受け持つヘ音記号。しかし、エレクティンの場合はピアノの楽譜に足鍵盤の五線譜が追加された三弾になっています。二段のピアノでも悪戦苦闘している私なのに、三段になったらいったいどうなるのでしょうか。右手、左手、左足を同時に別々に動かし、右足をボリュームを調節しながら、場合によってはレジスト(登録している楽器やリズムのパターン)も進めていかなければなりません。

### 両手両足をフルに使用しながら演奏するエレクティン

ピアノだけでも苦戦しているのに、もしかしたらとんでもない楽器に挑戦する事になったのではという思いがフツフツとこみ上げて来ました。

## 運動前のストレッチ

走ったり運動する前はウォーミングアップとしてストレッチをする事が一般の常識になっていますが、このストレッチがケガのリスクを高めてしまうそうです。

### 今年の駅伝で優勝した青山学院大学や、プロテニスプレーヤーのクルム

伊達君子選手、卓球の福原愛選手など、数多くのトップアスリートを指導している中野ジエムズ修一氏は、反動を使わないで筋肉を静かに伸ばして筋肉の柔軟性を上げる静的(スタティック)ストレッチが運動前のウォーミングアップに適さないと説いています。

### 運動前のウォーミングアップの目的は、運動の主役となる筋肉の血液循環を良くして温度を上げることにあります。

筋肉の温度(筋温)が低いと、筋肉は粘り気が強く動きにくい状態です。運動には適していません。スタティック・ストレッチの狙いは筋肉の柔軟性を上げることです。しかし粘り気が強くて伸びにくい筋肉を頑張って伸ば

そうすると、逆に筋肉が硬くなってしまいう可能性があるのです。

ウォーミングアップに最適なのは、ウォーキングやゆっくりと走るジョギングのように全身を動かして血液循環を促す運動なのだそうです。

しかし、テレビのスポーツニュースなどで、スポーツ選手が運動前にストレッチをしているシーンがあります。でも彼らはその前にゆっくり走るジョギングなどでウォーミングアップを済ませて筋肉を温めてからスタティック・ストレッチを行っているそうです。走っているところを放映しても絵にならないのでニュースではその部分をカットしているのでしょうか。

一般の人達がランニングをする場合はウォーミングアップのみで十分。どうしても不安なら、ラジオ体操等の反動をつけて身体を大きくリズムカ

ルに動かす動的(パリスティック)ストレッチが効果的だそうです。(『ランニングの作法(ソフトバンク新書)』より)

## ステンレス豆知識 熱伝導

ステンレス、特にオーステナイト系ステンレスは熱伝導の悪い材料として知られています。常温における熱伝導は銅(320kcal/mhr°C)やアルミニウム(168kcal/mhr°C)に比べると1けた低い値(14kcal/mhr°C)です。

この性質をプラスのほうに活かした実用例としてはステンレス製浴槽やステンレス製魔法瓶などがあります。いずれも他の金属材料に比べて保温性に優れる為、ステンレス製がかなりのシェアを占めるようになりました。一方、従来から欠点として採りあげられている

のがステンレス製の鍋で、その熱伝導の悪さからこげつきやすいという性質を持っています。最近ではステンレスと熱伝導の良い銅やアルミニウムを重ねて一体とした合わせ板(クラッド)が製造技術の向上と共に普及するようになって来ました。