



# ひぐちん通信

ヒグチ鋼管株式会社 〒547-0001 大阪市平野区加美北 4-6-21

Tel:06-6791-7788 fax:06-6791-8588 代表取締役 樋口浩邦

## ◆マッスルコントロール◆

こんにちは、お世話になっております。ヒグチ鋼管代表の樋口です。ひぐちん通信第126号をお送りいたします。よろしく願いいたします。

さて、以前からお世話になっているパーソナルトレーナーの方と、先日、こんな会話になりました。私「お腹に巻いて腹筋を鍛えるシックスパッドとか、ああいうのって効果あるんですか？」トレーナー「あまりおすすめしません。ああいう器具は昔からありました。今、宣伝をして市場開拓していますけどトレーニングを生業にしている我々からすると、あまり意味無いですね」

またそこで、トレーナーの方からマッスルコントロールという話を聞きました。

マッスルコントロールとは、例えば、胸筋をピクピクさせるなど自分の意思で筋肉を動かす能力のこと。それはトレーニングにおいても大事で、筋肉に意識を向け、狙った筋肉にどれだけ効かせられるかということもマッスルコントロールで、これができずに、ただがむしゃらにやっても筋肉は成長しないとのこと。

なので、筋肉に意識を向けることなく、ただお腹に巻いて普段の生活を送りながら鍛えるというのは、ちょっと違うのではないかとのこと。

例えば、背筋を鍛えるにしても、肩甲骨あたりの筋肉を鍛えているのか、それとも、ブルースリーの肉体にあるように腰の方にある筋肉を鍛えているのか、そういうところにまで意識を向けてトレーニングをすることが大事だと。

そして、ただがむしゃらに重りを持つのではなくて、狙った筋肉に効かせるために意識を向けた上で、重りを引っ張る角度、ベンチプレスも垂直にあげるような動作やその手順、段取りがあったりするわけで、トレーニングの知識がない人が24時間のフィットネスジムに行って我流でやってしまうのは、悪いことではないけれど、とても非効率であるとのことでした。

トレーナーの方との会話から、せっかく時間とお金を使ってトレーニングするなら、マッスルコントロールが一番できる形であるのがいいたと、お腹に巻くだけじゃダメだということがよくわかりました。



## ◆3S活動&業務改善情報◆

(整理・整頓・清掃)当社の取り組みをご紹介します。



①200ボルトの電源が一つしかなかったが、電源を一つ増やすことで、面取りと穴あけの加工が同時にできるようになった。byゴーゴッククエツ



②パイプラック後方からパイプが飛び出さないようコンパネ等で壁を作っていたが、廃材ネットを使い、すき間を埋めて、安全を確保しました。by高村洋之・藤井大樹・森田雅春・濱田静花・青松浩司



③スリットパイプの在庫は発注点カードで管理していたが、バーコードを導入することで、売上や帳簿在庫が見られるようになった。by川中剛、松井明日香、濱中聡志、グントウルハムダニ



④室外機カバー側面に切り込みを増やして風の抜けをよくしました。ペンキも塗り直しました。by武知伸一・中川誠・ファムニュットクイ・グエンタンタイム・ファムミンファップ



⑤リフト業者に車検が通ることを確認し、前輪カバーにラップストッパーをつけ、ラップの扱いが楽になりました。by中山広一・澤田靖明・比嘉幸助・粟津創・辻和樹

## ◆発行者コラム◆

以前、ひぐちん通信121号で「ファミマの Y シャツを買ってみたところ、百貨店で買うものと比べ、見劣りはするかもしれませんが、着心地は変わりません」と書かせていただきました。その後、実はセブンイレブンでも Y シャツを買ってみたのですが、やはり、着心地は変わりません。普段、私はスーツを着ていますが、セブンイレブンの Y シャツもファミマの Y シャツと同様、普段使いの Y シャツとして全く問題ないなと思いました。最近のコンビニの Y シャツは、なかなかの優れものです。樋口

### 【発行者プロフィール】

名前: 樋口浩邦(ひぐちひろくに) Eメール: hirokunister@gmail.com

誕生日: 昭和41年3月16日 出身地: 大阪市東住吉区

経歴: 関西大学卒業後、丸一鋼販(株)に入社。名古屋営業所で5年間お世話になった後、ヒグチ鋼管(株)入社。平成13年7月に代表取締役就任。

令和3年12月に溝口工業(株)を、令和5年7月に(株)三洋精密工業を子会社に。

趣味: 仏道実践・ゴルフ・読書 モットー: 『大丈夫! なんとかなる(´▽`)』

