

ハーフマラソン（3か月ぶり3度目）



3度目のハーフマラソンを走ってきました。

足のつりに対し、自分なりに対策をして臨みましたが、終盤にほんの少しだけつってしまいました。

タイムは1時間37分台で、自己ベストを10分以上更新することができました。過去2回は足がつった影響で5分以上ロスがありましたが、今回は対策の効果なのか1分程度のロスで済みました。

目標は1時間40分以内でしたので、クリアすることができとても満足しています。

年内に1時間30分切りを達成したいです。また、足をつらずに完走できるようになれば、フルマラソンにも挑戦したいと思います。

民事訴訟における陳述書

当事者の言い分を証拠として提出する際の書面のタイトルです。

当事者の言い分は訴状や答弁書、準備書面に記載しますが、これらは主張書面という扱いであり、証拠として扱われません。ですので、主張書面の内容を本人が書いた体裁に整え（「ですます調」にします）、主張書面では細かすぎで載せなかった事情等を肉付けして完成させます。

個人再生の清算価値

2020年9月号で個人再生について触れましたが、具体的には概ね以下のような手続です。

①一般の債務を20%に減縮する（下限は100万円）。

②財産の総額を算出する。

①と②の多い方の金額を基準に、原則として3年で分割払いをする（最長5年）。

これとは別に住宅ローンを返済していく（ので、自宅を守ることができる）。

②の条件は、破産申立てをする場合の配当見込額よりも返済額が少なくなならないようにとの配慮から規定されたものであり、清算価値保障原則といえます。

多くの場合、住宅ローンの残額が不動産の査定額を上回りますので②が基準となることはありませんが、都内で立地条件のよい場所だと住宅ローンの残額を上回る査定額がつくことがあります。そうすると、債務を減縮できるという個人再生のメリットを十分に活かせず、月々の返済額も多くなってしまいます。

取手駅前法律事務所

弁護士 大関 太朗

〒302-0004 取手市取手 2-10-15 ナガタニビル 5F

TEL 0297-85-3355 FAX 0297-85-3377

URL <http://mo-law.net/>

営業時間：9:00～18:00（平日）

土・日・祝日相談可能（要相談）

弁護士紹介

大関 太朗

平成13年 早稲田大学商学部 卒業

平成18年 司法研修所入所

平成19年 弁護士登録（登録番号：35538）

東京弁護士会 安藤総合法律事務所 入所

平成23年 茨城県弁護士会へ登録換え

眞鍋・大関法律事務所 開設

平成28年 取手駅前法律事務所 開設