

プランク



1か月くらい前まではジョギングとともに腹筋やストレッチもやっていました。

しかしながら、ジョギングで走る距離が長くなるにつれ、その分、時間もかかるので、徐々にストレッチをサボるようになり、腹筋をサボるようになり、最終的にジョギングのみとなってしまいました。

これではいけないと思い、11月からは気持ちを新たに腹筋を再開することにします。

なお、腹筋は、体育座りをした体勢で上半身を上げ下げする昔ながらのやつではなく、プランク（英語で板という意味）をやっています。腕立て伏せのような状態で手のひらではなく肘を地面につけ、体を板のように真っ直ぐにキープしてひたすら耐えるというものです。すごく効果があるので、腹筋を鍛えようという方にはオススメです。

名刺

弁護士に限りませんが、お仕事をするうえで名刺は必須です。

同業者と名刺交換をする場合、横書きだったり、縦書きだったりいろいろあり、形は決まっていません。

「弁護士 ○○○○」というかんじで肩書きが付いているのが一般的ですが、なかには「弁護士」を「辯護士」と記載している人にも稀に出会います。きっとその人なりにこだわりがあるんだと思います。

自然災害

台風の影響でゴルフ練習場の鉄塔が倒れ、近隣の家を損壊したというニュースがありました。

家を壊された側がゴルフ練習場の経営者に対して補償を求める（損害賠償請求をする）ことができるかどうかは、民法709条の不法行為の要件を満たすかどうかにかかってきます。

要件のうち問題となりそうなのが、ゴルフ練習場側に過失があったといえるかどうかという点です。

ゴルフ練習場側に過失が認められない場合、残念ながら家を壊された側はゴルフ練習場に対し損害賠償請求をすることができません。基本的には家の損壊は台風のせいなので、ゴルフ練習場側に過失を認めることは難しい気もしますが、台風がくる前にネットを下ろしておくべきだったのにそれを怠ったとかの事情があり、それが過失と認められればゴルフ練習場側に対する損害賠償請求が認められる余地はありそうです。

取手駅前法律事務所

弁護士 大関 太郎

〒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 太郎

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