

こむらがえり



悪玉コレステロールの数値を改善すべく昨年6月から始めたジョギングをその後もコツコツと続けていました。

それなりに体力がついてきたということで、腕試しに1月19日に地元のハーフマラソン大会に出場してきました。

目標タイムを2時間以内に設定し、15kmまでは順調だったのですが、その後、足がつってしまいました。ラスト3kmは筋を伸ばしても回復しなかったため、歩いたり走ったりでゴールしました。当然、目標タイムを切ることもできませんでした。

敗因は、レース当日に疲れが完全に取りれていなかったことと、レース中の水分補給のような気がします。

今回は足がつかないようにさらなるトレーニングに励み、体調がピークの状態で開催当日を迎えたいと思います。

日弁連の会長選挙

会長の任期が2年なので、2年に一度選挙が行われます。投票日は2月上旬です。

これまでは、主流派と非主流派から1名ずつ立候補しての一騎打ちだったような気がしますが、今回は5名も乱立しています。

それぞれが掲げる政策を見比べて投票すべきなのでしょうが、お世話になった先生から「〇〇候補をお願いします」と言われると、従わざるを得ないくらいにはお世話になってしまっているのです。

算定表

昨年の12月下旬に別居中の生活費（婚姻費用）、離婚後の養育費の見直しがありました。

これまで、婚姻費用、養育費の相場が少なすぎて生活していけないからもっと増額してほしいという要望が少なからずあり、最高裁判所がこの要望を聞き入れるかたちで見直しを行いました。

ただ、劇的に増えるのかということとそうでもなく、現在担当している案件に当てはめて算出してみたところ、せいぜい1～2万円程度の増額に留まりました。

なので、過度な期待は禁物なのですが、そうはいっても生活費が少しでも増えることはありがたいことですので、それなりに意味のある見直しなのだと思います。

上記は婚姻費用や養育費をもらう側の視点（多くの場合、妻側）ですので、払う側の立場（多くの場合、夫側）からすれば不満があると思います。

私は妻側の代理人も夫側の代理人も受けていますので、今回の見直しは事案によって善し悪しでありなんとも言えないところです。

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