

(連絡文書、内容証明郵便) など

14 時 30 分：裁判所の WEB 会議による期日

訴訟対応

15 時 00 分：顧問先からのご紹介者の新規法律相談
相続にまつわるトラブルについて

16 時 00 分：顧問先の取締役会に WEB 参加
IPO に向けた打ち合わせ

17 時 30 分：メールチェック、電話対応など

18 時 00 分：法律事務所会議

新人弁護士の事件の進捗状況の報告・
アドバイス、来期新人弁護士の入所面

接試験のスケジュール確認、事務所
システムの変更など

19 時 00 分：起案（準備書面など）

20 時 00 分：顧問先社長と WEB ミーティング
コーチングなど

21 時 30 分：帰宅・夕食

22 時 00 分：ランニング（最近の趣味）

23 時 00 分：風呂・読書（趣味）・瞑想（趣味）

25 時 00 分：就寝

竹中氏の事務所 HP はコチラから→



心も身体もリフレッシュ！ （ゆる）ランニングの魅力とは？



コロナ禍における運動不足解消のため、人気を集めているランニング。今回は（ゆる）ランニング歴約 20 年の私が、その魅力についてお話しします。

私がランニングを始めたのは、最初の会社を退職し、不動産鑑定士を目指していた約 20 年前のこと。朝から晩まで机の前で勉強する中、時おり不安にかられることも……。ほぼ動かない生活なので、運動不足にもなっています。そんなある日「気分転換に走ってみよう」と思い立ち、外に出ました。

いざ走ってみると、足が思うように動かず 300 メートルほどで息苦しくなるのを感じます。しかし、身体を動かした後は気分爽快！ 身体全体が心地よく、頭の中も次第にスッキリしてゆきました。その後、スケジュールの中にランニングを組み込むことで、生活にメリハリができ、集中力もアップ。1 年後には、無事に不動産鑑定士の論文試験に合格することができました。

会社勤務を経て、不動産鑑定士として独立してから現在に至るまで、ずっと（ゆる）ランニングを継続中です。心がけているのは「無理をしない」こと。無理をして走ると、ランニング自体が苦痛になってしまいます。まずは 300 メートルを目標に、“ハアハア苦しくなったら走らず歩くスタイル”がお勧めです。

ランニング中は無の状態になる人も多いと聞きますが、私の場合は「頭の中を整理し、仕事のことを考える」貴重な時間です。パソコンの前では見えないことが明確になるほか、バラバラになっていた情報が整理できるなど、ランニングがプラスに作用していることを実感！ もちろん、朝の景色もしっかり満喫しています。

その後、走り方の基礎やフォームなどをレクチャーしてくれるランニングクラブに入り、期せずしてランニング仲間ができました。年齢や性別、職業もバラバラですが、共通の趣味があることで距離がグッと縮

まります。4 年前、仲間の一人が上海に赴任したことで、一緒に上海国際マラソンに出場しました。有名な観光地や自然豊かな公園など、美しい景色を楽しみながら、なんとかフルマラソンを完走！ 終わってから飲んだビールの味は、今でも忘れられません。

このようにランニングの魅力の一つは、走ることを通じてできた仲間の存在です。そしてもう一つは、とてもシンプルだということ。特別な道具は不要、走りたいときに自分のペースで手軽にできる点です。走ることで自分の鼓動を感じ、自分と向き合う時間が作れることは大きいですね。これからもマイペースに続けながら、チャンスがあれば、マラソン大会参加と完走後のビールを楽しみたいと思っています。

（不動産鑑定士・
不動産コンサルタント 菊地 誠一）



菊地氏の事務所 HP はコチラから↑↑