



朝練はスガスガしいのだ!

運動不足と発泡酒のおかげでおなかに贅肉がついてきた。このままではメタボになってしまう！（以前、脂肪肝で医者から注意された経験アリ）

また、ほとんど家で仕事しているので、精神的にも煮詰まることもあり、もっと外に出なくては、と常々思っていたが、なかなか面倒くさかったりして…

このままだと『墮落してしまう!』ってのは、大げさかもしれないけど、そんな妙な危機感があったので、何とか重い腰を上げて、最近サボり気味?のサイクリングを復活することにした。

今年はそんなに猛暑ではないけど、やっぱり昼間走るのはつらいうことで、早朝に走ることにした。コースは以前もよく走っていた中田島砂丘公園までのルート。うちから海に向かって南下、国道1号線のさらに南側を東に向かって走るコース。だいたい往復で14kmぐらい。これで朝からスガスガしく過ごせてます。もちろん、夜の発泡酒を飲むのも減らして…と。

僕がサイクリングで使用している自転車は、最近流行のロードタイプではなく、マウンテンバイク。舗装路ばかりを走っているとさすがにロードバイクもいいなあと思うのですが、これまでクルマ・バイクとオフロードタイプが好きな自分は、どこでも気兼ねなく走れるマウンテンバイクがやっぱり好きかな。

以前はこのマウンテンバイクで奥山高原の富幕山に自転車で上りにいったりしてたんだけど、最近は全然だったので、今回のサイクリング復活を機にまた山にも自転車で走りに行きたいですね。と、密かに思ってます。



最近の制作

浜松でホームページを制作・管理しています。



倉岡ギター教室
<http://www.kuragita-guitar.com/>
 浜松豊橋のギター教室 弾き語りヴォーカルレッスン 入会料なし 中古ギターレンタルで今すぐレッスンを行えます。



夏野健一税理士事務所
<http://www.natsuno-kaikei.com/>
 浜松市東区の税理士事務所。自計化支援、月次顧問による3つの安心を提供。



日本料理「作一」
<http://www.sakuichi.com/>
 大阪にある日本料理屋。素材に向き合い30年。料理方法にこだわり、サービス方法を毎日話しながら頑張っています。



美交工業
<http://www.bikoh.biz/>
 人と環境とのつながりを大切にした社会づくり。ビルメンテナンス業をベースに身障者や知的障がい者の雇用にも取り組んでいます。



マサ・ウクレレ・スタジオ
<http://www.masaukulele.com/>
 浜松でオーダーメイド・ウクレレ製作、ウクレレ販売、ウクレレ・ギター教室、演奏活動を行っています。



ZEROSUN
<http://www.zerosun.net/>
 兵庫県西宮市でポルシェ・フェラーリなどの輸入車を販売。パーツの販売・取付やボディコーティングも行っています。



K1 ファクトリー/黒田 一 (くろだはじめ)

神戸市出身。
 現在、静岡県浜松市でホームページ制作・管理をしています。
 ホームページは、バーチャルなお店。だから作ってから勝負！
 SEO、SMO などにも気を配る必要はあるけど、やっぱりいいものはいいい、
 やっぱり最後は中身でしょ!!を心がけ制作・管理に取り組んでいます。
 一緒に良いホームページを作りましょう！

最近の趣味は、サックスと自転車 (MTB)。
 ソウルミュージック好きなミーハーオヤジ。

