

二兎を追う者も二兎を得る

*昔に於ける解釈

「二兎を追う者は一兎をも得ず」とは、同時に複数の目標を追い求めると、欲張った結果どちらも失敗してしまうことを戒める西洋由来のことわざです。こ

*現代における解釈

このことわざは「欲張るな」という戒めですが、近年では以下のような前向きな解釈もされています。

目標を高く持ち、果敢に複数の課題（仕事とプライベートなど）に挑戦しなければ、大きな成果は得られないという考え方です。

シナジーの追求

複数の目標が互いにプラスの影響を与える場合、同時進行で進めることで効率的に成果を出せることもあります。

私の場合は

- ① 自分の描く目標レベルまでの鍛錬)
楽器演奏であれば その特定の演奏者の奏でるテクニック習得
- ② 資格等であれば資格自体又はそれに相当する知識レベル習得
- ③ 生活に必要な分だけの所持金を前提とした上での

時間>お金

- ④ 上記習得に向けた日常活動 と 睡眠時間
もともと TV 自体 が無いため聞き流しの状況が成立しないことが
幸いしている
また 元々TV は見ず、youtube 動画のみを PC モニターで見ていたので、
苦にもならない

* 余談

私・・・78kg

1年前は近くの病院で測定 84kg

中山きんにくん・・・75～77kg

Gackt さん・・・68kg 前後

阿部寛さん・・・75kg

私の方がお三方よりも体重あるわ

外見上にて上半身の筋肉で判断しがちだが、
人間は全身の筋肉の割合は下半身（主に太もも）に集中している

全身の筋肉のうち、下半身の筋肉が占める割合は 約 60～70% です。
人体の筋肉のおよそ 3 分の 2 が下半身に集中しており、
特に以下の筋肉は全身の中でもトップクラスの大きさを誇ります

第 1 位：大腿四頭筋（太ももの前側）

第 2 位：殿筋群（お尻の筋肉）

第 3 位：ハムストリングス（太ももの裏側）

私の場合は上記の

第 2 位と第 3 位の肥大化が顕著である

ハムストリングスの名称は

バレエに一番必要な筋肉で良く使う言葉です