

会誌編集委員会

女子部

Number
4

ヨガを始めました～今までに経験のないことを始めてみよう～

筑波大学 五十嵐 悠紀

ずっと気になっていたヨガ。これまでも、市町村が開催するヨガ教室や、幼稚園のママ友がマンションの集会室でやっているヨガ教室などに顔を出したことはあるものの単発でやっただけ。それが、最近は毎日続いています。

きっかけは、親友がヨガのインストラクターになったこと。日頃の運動不足に加えて、肩こりも激しく、私の身体は親友いわく「かわいそうなくらいガチガチに張っている、まるで板のような肩」だそう。年中PCに向かっているの、職業病だな、と思いつつも、「肩こりのなかった頃」を思い出せるよう、少しでも改善するのであればと思い、頑張っています。

ところでヨガってご存知ですか？ ヨガは呼吸法が大事なんですね。「息を吸う」そして「息を吐く」。これに意識を傾け、「体への作用」と「心への作用」を促すものだそうです。具体的には、体の作用には、「血液循環の改善」「老廃物の浄化」「免疫力の向上」などが挙げられ、心への作用には「心の乱れを整える」「感情をコントロールする」などが言われています。

すー。はー。すー。はー。と無心でやるわけですが…。

『きちんと正しい姿勢がとれているかな？ 昨日より遠くまで手が伸びているかな？ そうだ！これをキネクトか何かで体勢を監視して表示したらいいかな？ あ、でも姿勢によっては表示した画面が見られないな。じゃあ、音声合成でシステムがしゃべってくれればいいかも！ ついでにお手本の体勢も表示してくれたらうれしいな。天井からプロジェクトで

投影したらどうか？ いやいや、ウェアラブルコンピュータが普及してきているから、眼鏡でディスプレイに表示してくれたらそれで良いのでは？ そういえば、ICT教育が流行っているけれど、もしかして、体育の授業にもこうやって導入できるんじゃない？ みんながどんどん上手に跳び箱が飛べるようになったりして…。もう導入されているかも？』と、全然無心ではなくなってしまっています…。これではヨガに肝心の「呼吸」に意識がいかない状態で、ただのストレッチ。とほほ。

でも、こうやって改めて考えると、研究者って研究以外の時間もいつでも何か考えているなあ、と気づかされます。たとえば、趣味を楽しんでいるとき、子育てをしているとき、街を歩いているとき。単純にそのことを楽しんでいることもあれば、「これをより良くするために、あんな技術が使えるのでは？ こんな技術を発明したら良いのでは？」と考えていることも、実はみなさん多いのではないのでしょうか。

実際、そのようにして研究に結び付いたであろう研究も世の中にはたくさんあります。新技術が発表されるとそれを自分だったらどうやって使うかを考えたり、新しいことを始めると既存技術が何か使えないかと考えたり。もうすぐ秋。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…。現在進行中の研究だけに没頭するのではなく、今年は「これまでやりたくてもやっていたなかったこと」をぜひ始めてみませんか？ 次の研究ネタに結びつく、かもしれませんね。

国際会議での海外帰り、あと15分で降下が始まるところでインスピレーションが湧いたので…話題のボーイング787で、バッテリーは大丈夫かなと思いつつ…このコラムが間に合えば無事着陸できたことになりますね（ちょっと大げさだけど）。787は新しいだけあって、いろいろなことが機能的だけど、いくつかITガラパゴスも…まず、エコノミークラス（ビジネスクラスには乗っていないので分かりませんが）の座席モニター。私はあまり機内映画を見ないので必要ないのですが、センサなのか何か知りませんがトイレにたつたびに電源が自動的に入ってしまうのは困りもの。いちいち消さないと明るくて寝られない…メイン電源をオフにしてもちょっとトイレに立つときに触ってしまうでしょう？それですぐに電源が入ってしまう。タッチで電源ONはいいけれど、不都合なことも…それともメイン電源は別に切れるのか？それから、なぜか後部座席の中央席の「座席の上の物入れ（これが正式名称らしい）」がないのですね。私は後部座席の窓側だったので一応荷物入れはありましたけど、中央座席の人は予想外だったみたいでした。一方、機内の湿度や気圧が改善されたとかで、確かに11時間以上のエコノミークラスでの飛行でも以前より

疲労感が残らなかったのはとてもありがたかったです。

いつも思うことは、次はもっと荷物を軽くできるなこと。初めて海外に行ったのは大学院生の頃だったけれど、最初はあれも持って行こう、これも必要な？状態で、今よりスーツケース自体も重かったのでもいつも重量制限ギリギリでした。でも結局使わない物がたくさんあって、お土産を入れる場所にも苦労することが分かり、旅を重ねるうちに段々荷物はシェイプアップされてきて…今回は夏だったこともありかなり少なくしたつもりでしたが、それでも夏であればまだもう少し荷物ダイエットできるかな。私としてはタブレット端末がもう少し仕事で快適に使えればノートパソコンは必要ないのに、そうしたらもっと軽くなるのという希望がありますね。発表スライドも今は事前にアップロードしておけばいいという時代なので、自分でノートパソコン持っていくかなくてもいいと思いつつ、飛行機内では仕事環境が必要なのでどうしたものかいつも考えてノートパソコン持参ですが…あ、そろそろパソコンしまってくださいアナウンスなので…また次回…。

書評・会議レポート募集のお知らせ

情報処理学会会誌編集委員会では、会誌「情報処理」に掲載する書評、および会議レポートを広く会員の皆さまから募集しています。

1. 募集対象 次の2種類の記事について、原稿を募集します。

- a) 書評：過去2年間に出版された、本学会員にとって有益な図書についての紹介もしくは批評。
- b) 会議レポート：情報処理に関する国際規模の会議・大会の報告など、時事性が高く、本学会員に広く知られる価値のある話題。

2. 応募資格

原則として本学会員に限ります。

3. 応募の手続き

- 1) 表題：書評の場合は、著者名、書名、ページ数、発行所、発行年、価格、ISBNを書く。
会議レポートは、見出しを書く。書評、会議レポートの別を左肩に書く。
- 2) 評者名（会議レポートの場合は筆署名）・所属・評者連絡先（住所、E-mail、Faxなど）の記載を忘れずに。
- 3) 本文：書評は1,500字以内または3,000字以内（1または2ページ）。会議レポートは2,100字前後で書く。
- 4) （必要であれば）参考文献、付録、図、表をつける。詳しくは「原稿執筆のご案内 / 書評・会議レポート」(<http://www.ipsj.or.jp/magazine/sippitsu/shohyonews.html>)を参照してください。

4. 原稿の取扱い

投稿された原稿は会誌編集委員会で審査し、採否を決定します。採用にあたっては原稿の修正をお願いすることがあります。あらかじめご了承ください。

5. 照会／応募先 一般社団法人 情報処理学会 会誌編集部門 E-mail:editj@ipsj.or.jp

