

## 編集後記

速記普及の為には、先ず健康が第一と考えられる。中根先生も若い頃より健康には充分心掛けておられたようで、西式健康法も実行しておられたようであった。その中に呼吸法というか丹田法というか定かではないが、弘前の旅館に同宿した時、先生の鍛練ぶりを紹介されて驚いた事があった。実際に丹田に触ってみるよう言われ、触れてみてその強靱というか固さというか、パンパンに張っている事に驚いた。普通我々のような者はいくら力を入れてもあのようにはならないが、あの先生の体格、動作からは、とても想像もつかない程の感銘であった。長年の鍛練の結果であつたと思う。健康に深く関係する食生活については、「中根先生は朝食抜きの食生活」と一般に知られているが、実は単なる朝食抜きではなく、牛乳や林檎など少々召される時もあったり、更に色々苦心研究されての食生活の実際であつたようである。この食生活の詳細については、最も身近に献身された奥様に、その概要を記して戴いた。

「住」の問題も大事であるが、京都に於いては、中根正親先生創設の両洋学園校内に住まわられて、質素な御生活であつた。上京してからの東京の御生活は、都内のごく庶民的なアパートに住まわられて、不自由な生活に耐えられた。この様な事は、言うは易く行ふは難しで、誰でもが簡単に出来得る