

トーキングロード  
嘶家人生 山あり、谷あり

〔第65回〕

## ダイエット

✦ 文 林家希林

text by Kirin Hayashiya ✦

ダイエットをしようとして年に5回ぐらい挑戦しているのですが、ジムに行つてトレーニングしてもなかなか痩せることができませんでした。しかし、今回初めてちゃんと効果を感じるものを見つけることができました。

それはなにかと言うと「ストレッチ」です。

最近Be you Stretchというお店に週1で通い出し1カ月半が経つのですがウエストが110cmから96cmなんとマイナス14cmを達成することができました。

これすごくないですか？  
やつてゐることはなにかというと、施術台に横になりスタッフさんが足を伸ばしたり筋肉をほぐしたりしてくださいただなんです。

なんでこんなにウエストが縮むんですか？と聞いたところストレッチをすることにより姿勢がよくなって代謝も上がるそう。

そして極め付けが普通に暮らしていると内臓が下がってしまいウエストが大きくなってしまうのですが内臓があるべきところに戻すことによりウエストも縮むそうなんです！

どんな感じになったか気になる方は林家希林のinstagramをご確認ください！

さて、ウエストのサイズが気になる季節ですが、落語に出てくるサイズ「単

位」も気になるのではないのでしょうか？

「粗忽の釘」で壁に打ち込まれた釘は八寸もある瓦釘。丑の刻参りに使う五寸釘より三寸長い約24cm。お隣さんもたまつたもんじゃありません。

間抜けな泥棒が伊達には差さない「二尺八寸段平物」（『転宅』他）。二尺八寸は今でいう約85cm、刀は大抵その長さなので二尺八寸〃刀の異名だからか。

「浮世床」で読まれている『てえこう記』（『太閤記』）では一尺八寸の大刀というから、54〜55cm、もちろん大刀ではないのでつつこまれると「横幅だ」というから、もはやゲームの世界。

そんな落語の住人が住んでいる長屋は大抵が「九尺二間」の平屋である。今でいうとだいたい六畳、居住スペースは四畳半といったところ。狸の八畳敷というからそれよりも狭いところに住んでいたわけだ。

いまだに建築の世界では尺や寸が使われるが、他の人にはなじみがない。：。と思いきや「今日は尺、何分でお願います！」と持ち時間やネタの長さ等、時間を表す業界用語として残っているから面白い。

落語を聴くとき、当時の生活がイメージしやすくなったのではないのでしょうか。

netkeiba プレゼンツ 林家希林とメシ馬の  
「馬並みな話ではございますが」

毎週土曜日 18:30 より放送中!

インターエフエム [89.7MHz TOKYO]

<https://www.interfm.co.jp/umanami>

林家希林とかしめ・洋平の今夜は話さナイト

出演 林家希林、立川かしめ、大西洋平

毎週土曜日 24:30 ~ 25:00

K-mix (静岡 FM) で好評放送中!

radiko プレミアムにご登録いただくとお聴きいただけます。静岡エリアの方はradikoにて一週間タイムフリーでいつでも!

## profile

1989年東京浅草生まれ。父は元大関・清國勝雄。

2009年林家木久扇に入門

2013年二ツ目昇進。

2023年9月下旬より真打昇進。林家木りんから「希林」に改名。身長192cmと、落語協会一の高身長!

趣味は相撲、野球、読書、競馬、マラソン、空港見学。

空港についてエッセイ、コラムを書くほどの空港マニア。

初の著書『師匠!』発売中

