

LEADERSHIP CHALLENGE

大隈塾 LC レポート vol.09

大隈塾リーダーシップ・チャレンジは12月11日（日）、第9回「ボディ・コンディショニング」セークショップを行いました。

講師の有吉与志恵さんは大隈塾3期生。一般の主婦やビジネスパーソンはもちろん、国際大会に日本代表として活躍するスポーツ選手や政治家、ときには海外からの賓客へも、と幅広くコンディショニングをしていらっしゃいます。その有吉与志恵さんの大隈塾受講の理由は、「著名な講師のみなさんや、受講生として来ている各社エリートさんたちが、座っているとき、動いているときに、どういう姿勢でいるか、どんなふうに筋肉を使っているかを見てみたかったから」

という、リーダーシップを身につける本旨とは別の理由ではありましたが、その後、大隈塾の修了生、あるいはゲスト講師などをコンディショニングしてさらにパワーアップさせることで、「社業を通じて世の中の役に立つ」という大隈塾のミッションはきちんと果たしていらっしゃいます。

「自分のカラダのことなのに、仕事と時間がないことを言い訳にして放っておく」

「5分でも10分でも自分で続けられる時間に、自分が続けられることを」

そして、

「筋肉が変われば人生が変わる」

と有吉さんはおっしゃいます。

「姿勢は骨が作っている、というのは間違いで、姿勢は筋肉が作っています。つまり、日常の動作（＝筋肉の動き）のクセ、運動での身体の使い方のクセで姿勢が作られます。その姿勢の乱れが仕事や運動のパフォーマンス低下や、身体の不調を招いているんです」

だから、筋肉は日常生活、それまで送ってきた日常生活の積み重ねである人生をうつしだしている「履歴書」、というだそうです。

したがって、「講師や受講生の姿勢が見たい」ということになる、と。有吉さん、プロフェッショナルです。

さて、グッドコンディションとはどういう状態か。以下をチェックしてみてください。

- (1)筋肉に弾力がある。
- (2)姿勢が美しい。
- (3)呼吸が正しく行われている。

- (4)正常な体温 (36.7 度前後)。
- (5)正常なリンパ還流。
- (6)足の裏がきれい。
- (7)肌 (皮膚) がきれい。
- (8)正しい立ち居振る舞い (所作)。
- (9)正しい歩行。
- (10)安定した心理 (脳) 状態。

こうした状態になるように、3 時間みっちり、身体をゆるゆると動かして首、肩の周り、足の筋肉をほぐしたり関節をゆるめたり、そしてコア (お腹周りのインナーマッスル) に刺激を与えていきました。

【受講生のレポートより】

仕事をきちんとしていく上でも、健康第一なことは重々承知していたが、正直、姿勢がどうのこうのというのは、いいに越したことはないが、あまり影響がないのでは？とタカをくくっていた部分もあった。

だが、実際にコンディショニングを行って、before / after の違いにかなり驚くと共に、コンディショニングの重要性を痛感した。

=====

最後に話された「我々はどうしても仕事優先で身体のことには二の次になっている」という言葉に、自分の身体・生活の健全性が基礎となって初めて仕事において本来の自分の能力が発揮できるということに共感しました。

=====

駒井さん含め、今までお話を頂いた方々が仰っていたキーワードに「心身ともに健康」という言葉があった。どんなに仕事がしたくても、どんなに新しい事を発想しようとも健康でなくては良い仕事は出来ない。良い仕事を継続して行っていく為には、体を自己管理してコンディショニングを整え、最高のパフォーマンスを発揮出来る様にする必要がある。その為にも、今回学んだことを継続して行い、公私共に精力的に活動していく。

=====

今回 2 回目 (実践編) として有吉さんの講義を受講し、4 月の時のお話を思い出しました。「自分の体の事もわからない人が、部下の健康を気遣えますか？」
そして、今回の講義で「別に困っていないのであれば、変える必要はないのです。もし、その部分が原因で何かしら不調があるのであれば、是非変える努力をしてみてください。」というお

話をされていたと思います。

上記の有吉さんがお話をされていた考え方は、私たちが日常の業務で部下や同僚と接する際に持つべき考え方であると改めて気づきました。

=====

私たちは部下や同僚の心身の状態、その要因となっている普段の行動について心配りを行うと共に、その行動がその人たちにとってどのような影響を与えているのかまで、理解をしなくてはいけないと考えています。どのような影響を与えているかを考えることなく、画一的な指導やアドバイスにしても効果は低いし、場合によってはマイナスに働く事もあると思います。

例えば、最近残業時間が多い社員全員に対し、「無駄な残業はしない」「ワークライフバランスを大事にしてください」と画一的な指導しても、今仕事を頑張ることが活力になっている社員にとっては理解しがたく、逆にモチベーションを下げる指導になると思います。

この場合は、残業が多いことで心身に不調をきたしていることが無いかをしっかりとチェックしつつ、今働きたい・頑張りたいという気持ちを応援してあげるような支援が適切だと思います。

大隈塾リーダーシップ・チャレンジレポート vol.09

2016年12月20日発行（通算30号）

大隈塾事務局（一般社団法人ストーンスープ）

村田信之 mura@ta2.so-net.ne.jp

169-0051 東京都新宿区西早稲田 1-9-19 アーバンヒルズ早稲田 207

tel:050-3558-7527 mail:ookuma_school@stonesoup.tokyo