

# LEADERSHIP CHALLENGE

## 大隈塾LCレポート vol.9

大隈塾リーダーシップ・チャレンジは12月13日（日）、第9回ワークショップ「ボディ・コンディショニング」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、

「著名な講師のみならず、受講生として来ている各社エリートさんたちが、静止しているとき、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。

「筋肉は人生の機歴書」

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、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筋肉をほぐしたり関節をゆるめたり、そしてコア（体幹）を鍛えていきました。



<受講生の受講後レポートより>

大隈塾の特徴の1つである「心技体：心と身体の一感を整える」を实践。健康の時は健康が当たり前のことと大切に感じないが、ハイパフォーマンスな仕事をこなすには、健康が必要不可欠であることを改めて感じさせられた。

私自身は身体の歪みが元々大きくない方であったとは思うが、受講生の中には顕著に歪みが修正されたものも多く、ボディ・コンディショニングの効果を実感することができた。

リーダーとして、チームを率いる立場である自分自身に対して、病気には気を付けていたが、通常の自分の体の様子や調子についてはあまり気を使っていなかった。ビジネスにおいて体調不良によるミス、体調不良に伴う集中力欠如によるミスが発生するという観点が抜けていた。体調を整えて安定した高いモチベーションを維持していなければ、自身のミスでチームやビジネスを間違った方向に導いてしまう危険を感じた。

当たり前のこと気づけていなかった自分にも気づけ大変有意義でした。

現在、企業内の健康管理のトピックスとしては「メンタル疾患予防」と「生活習慣病予防（メタボリックシンドローム予防）」の2つがあると考えている。当社において、前者は会社及び産業保健スタッフが、後者は健康保険組合が予防を主導している状況である。

しかし、前述した2つのトピックスとも、今回のコアトレを踏まえてよくよく考えてみると、“水際”の予防でしかないように思えた。確かに2つのトピックスとも、早期発見・早期治療を指向しているが、そもそもその段階まで行く“前”の段階、すなわち日常的なコンディショニングこそが最も重要であると考えさせられた。そして、その日常的なコンディショニングの最も有力な手段が「コアトレ」であると考えている。

いずれにせよ、企業内健康促進施策へのコアトレの活用について、今後も思いを巡らせていきたい。仕事柄、産業保健スタッフや社内研修センターのフィジカルコーチと意見交換するチャンスもあるので、そういった方々とまずは話してみたい。

講師の「いい仕事をする為には身体を確りと整えておく必要がある」という主旨の言葉が大変印象的でした。体調管理において大切な点として、規則正しい食生活、質の良い睡眠、適度な運動はよく挙げられますが、ボディ・コンディショニングについては、一般的には少し一歩先を進んだ領域に入るのかもしれないと思いました。

例えば、食事であれば、三食必ず取る為、その中でメニューに気を付けてカロリーを調整してみる、また、睡眠であれば睡眠時間帯を少し調整してみるというように、比較的能動的なスタンスでも対応しやすい項目だと思います。

一方でボディ・コンディショニングについては、そもそもやる事自体を思いつかない、やり方がよくわからない、時間の確保が億劫等の理由により、対応しきれていない項目になっていると思います。

但し、一度ボディ・コンディショニングを受けると、如何に不調のまま日常を過ごしているのかという気付きがあり、同時に、今この時に対処しておかないと、この先、大変なことになってしまうという予防意識が芽生えると思います。

「普段どおりの身体に戻す」ということがいかに重要なことなのか、1日15分でメンテナンスができるということがわかったので今後も継続していきたいと思います。最後に気づいたことは、大隈塾の皆さん体ポロポロなんだなということです。皆が定期的実践することで、各社業績が伸びるのではないかと感じました。

体は鍛えるもの、と思っていました。動かさない機能は退化し、動かす機能は鍛えられていく、という認識でした。

今回体の歪みをなおす、という観点で教えていただきましたが、驚きの連続でした。

正直なことを言うと、私がこれを続けたい、というよりは、妻に教えたい、と思っていました。私の妻は体力がないうえに肩こりが酷く、また筋力がないために何か無茶をするとすぐに関節が痛むことが多いのです。それに体温が低いです。まあ私も歪んでいるとは思いますが、妻は私よりもずっと歪んでいるな、とっていて、なんとか解消してあげたいな、とっていたところでした。



大隈塾リーダーシップ・チャレンジレポート vol.9

2014年12月28日発行

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