

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13日（日）、第9回「ボディ・コンディショニング」セ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

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（筋肉は「鍛える」ものではないそうです）。

【受講生のレポートより】

身体をきちんとコンディショニングすれば、変化があることが最も感じたことであった。今までは所謂「筋トレ」をし、身体をいじめることだけが身体を整え強くする方法だと考えてしまっていたが、コンディショニングを毎日行うことにより身体に変化をもたらすことが可能であると知れた。4月の講義でもあったとおり、身体のコンディションは仕事等の生産性に大きく影響を与えることから、より良い人生を歩むためにも身体のケアは行うべきとあらためて感じた。

今後も日本男性特有の「我慢の美德」に捉われず、しっかりとボディコンディショニングに取り組みたい。

=====

自分の体の面倒を見られない人が、部下の面倒を見られるわけがない、とのお話は、グサッとくるものがあった。人事の世界では、ハイパーフォーマーに共通する行動特性をコンピテンシーとして、分析したりするが、ハイパーフォーマーに共通する、健康面や、体調面、生活習慣について調べてみるのも面白いと思った（最近、エグゼクティブの食生活とかの書籍はあるし、トライアスロン選手にエグゼクティブが多い、記事も読んだ記憶がある）。

=====
たった3時間の講義で、一連の流れの中に、本題のコンディショニングのみならず、リーダーシップで必要な、人の行動を変えさせるヒントがあったと思います。

=====
『一流の人は教えられたことを忠実に行うが、二流の人ほど自己流となる』 この言葉については、自身の過去の経験（部活動等）からもまさにその通りであり、コンディショニング以外（ビジネス等）の場面でも同様のことがいえるのではと感じた。

=====
ちなみに、コンディショニング翌日は、腰の調子はいつもよりよかったように思います。ただ、男性は自分の体の変化に鈍感だという指摘の通り、体の状況をキャッチするセンサはかなり鈍っていると思うので、そのセンサを再起動することも意識していきたいと思います。

=====
「継続は力なり」を実感した。毎日しっかり足首回しを継続していたTさんは有吉さんが言っていた通り体温が理想の温度まで上がっていた。その一方で継続ができなかった自分は結局体温が上がらず、むしろ下がる傾向にあり、最近では頭痛がひどく体調も崩しやすくなってきている。継続できなかった自分の意志の弱さを恥ずかしく思うとともに、やはり、何事も正しいことを愚直に継続しなければ、大きな成果は出ないということを再認識した。

=====
下の写真は、肩と胸と肩甲骨周りの筋肉が緩み、猫背が解消された実例





【コンディショニングから得られたこと、気づき】

- ・鍛えることと、筋肉を整えることは違うということ
- ・理論的な運動および説明だったため、説得力があり、かつ、即効性（効果）が高い
- ・生活習慣、行動習慣により、自身の体の構造がよじれていることを痛感
- ・心身ともにストレスのない健康な状態を保つことは生きていく上で大変重要

【最低限これだけは続けてみようと思うアクション、それをいつやりますか？】

- ・歩く姿勢と足指で蹴る、足裏の中心に体重をかける
- ・エスカレータではなく階段
- ・立つ時は美脚姿勢
- ・足首くるくる

最低限一つは毎日やります

【コンディショニングの予約をしましょう。いつ予約しますか？】

- ・家庭内団交の回答結果を踏まえて判断します
w



大隈塾リーダーシップ・チャレンジレポート vol.09

2015年12月30日発行（通算20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

（このレポートのすべての文章に対する責任は大隈塾事務局にあります）