

---

# LEADERSHIP CHALLENGE

---

## 大隈塾 LC レポート vol.10

大隈塾リーダーシップ・チャレンジは2020年12月13日（日）、第9回目となるワークショップ「ボディ・コンディショニング」をオンラインで実施しました。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。

**講師：有吉与志恵さん（コンディショニング・トレーナー）**

**日時：2020年12月13日（日） 10:00～13:00**

**場所：zoom**

### 【このコンテンツの目的】

- =====
- ・筋肉を「もともとの」「いい状態」に整える
  - ・「歪んだ身体」と「硬くなった筋肉」でがんばらない
  - ・脳と筋肉の関係を理解する
  - ・リセットする
  - ・知識、意識、無意識
- =====

ボディ・コンディショニングの利点は4つ。

- (1)自分で自分自身の身体を整えられる
- (2)その場で結果が出る
- (3)体調が良くなる
- (4)脳の動きが良くなる

筋肉を整えると手の長さが変わる、足が長くなる、など驚くような事が起きます。普段いかに筋肉が固まっているかがわかります。

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のエリートたちが、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を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人が多い」

「5分でも10分でも続けられる時間に、続けられることをすることが大事」

「筋肉が変われば人生が変わる」

「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」

と有吉さんはおっしゃいます。筋肉はそれまで送ってきた人生を映し出す「履歴書」なのです。

有吉さんの定義するグッドコンディションは以下のとおりです。

- (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、オンラインで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。

### 【講義】

- ・脂肪になるのは脂質ではなく炭水化物。
- ・タンパク質、ビタミンC、D、鉄、マグネシウムをとろう。
- ・筋肉が収縮するときはカルシウムが使われる。収縮した筋肉を緩ませるにはマグネシウムが必要。足が釣りやすい人はマグネシウムをとる。マグネシウムは肌からも吸収できる。
- ・「ご機嫌マネージメント」：自分の機嫌は周りに影響している。体調を整えてメンタルと人間関係を安定させよう。
- ・体調は36.7度が適温。体温が1度下がると免疫が30%落ちる。
- ・カフェインは体を冷やすので、体温が低い人は避けよう。
- ・体温を上げるために、風呂の中で毎日足首回しをする。20分は湯船につかる。
- ・保温水筒にお味噌汁をいれて外でも飲むことをおすすめ。
- ・甘いものを食べすぎると高血圧に。
- ・糖質は1日のエネルギー分だけ。朝ごはんは果物がOK。まとめて食べずにチョコチョコ食べる。
- ・鍛えるのではなく、筋肉を整える。人間本来のホメオスタシス(恒常性)を取り戻すことで、QOLを向上させる。



- ・体重を減らすにはウォーキングなどでエネルギーを使うしかない。たとえば2駅分歩く。食べる量を減らすのはおすすめしない。

- ・リセットコンディショニングは脱力して小さく動かす。
- ・肩こりの人はアクティブコンディショニングを60分に一回やる。
- ・トレーニング前の補食は茹で卵やチーズなどのタンパク質を。アンパン、おにぎりはNG。
- ・小さい頃から筋肉を使いすぎると身長が伸びない。子供の筋トレは大学以降でOK。
- ・パソコン使うときは手をだらんとたらしした高さで、肘をテーブルに預けて行うと良い。
- ・テーブルと椅子の間にボールを挟んでそれにもたれるのもよし。
- ・首こり、肩こり、背中こりの原因はストレス。

### 【受講生のレポートより】

今回は実技の多い講義だったことで、体感として自分の身体の弱いところを知ることができ、それに対してどういうことを取り入れた方が良いのかということがわかった。時には動くことで現状を知り、対応を考え、改善していくという、コロナ禍において極端に減った「動」の必要性を感じた講義であった。生き物として現場で五感を働かせ、この先どのように生きていくのか、どう命を繋げていくのかを肌感覚で掴み、考え、行動していくということは、事業を継続していくということに通じると思う。

=====

実際に体験することで見違えるようにボディコンディションが良くなってくるのが楽しいと感じた。(例えばランニングで、走っているうちにタイムが縮まって、もっと速く走れるようになりたくなる感覚に近いと感じました)。日々取り入れることで目に見えるボディコンディションの変化に加えて、自分のメンタルコンディションがどう変化してくるのかを見てみたいと感じました。また講義当日に筋肉痛になったので、普段使っていない筋肉(特に股関節)があることを改めて気づかされました。

=====

4月の講義で「姿勢で体の不調が分かる」「身体に自信がなくなると、ウツになる」という言葉があったが、今回新たに教えて頂いた足腰のリセットからも、改めて痛感。特に最近肩こり・腰の痛みを感じることも増えていたので、4月時点よりも、コロナ禍で半年以上在宅勤務を継続した今だからこそ、よりリセットの重要性を感じる事ができた。

=====

何事も身体が資本。無理をしないで頑張れるように常に心と身体を整えておきたいものだと思います。そのための正しい知識を得て、意識、無意識で習慣化していきたいと思いました。今回の講義で色々新しい知識を得ることができ、勘違いしていたりする部分もあったので、勉強になりました。特に個人的には、タンパク質と炭水化物の取り方や、体温に関連する知識、筋肉をバランスで考える考え方などが印象に残りましたし、今後意識したい部分だと感じました。実際に身体を動かした実習では、私自身肩こりはほぼない方だと思っていたので効果を感じにくいかと思っていましたが、実践後は思った以上に肩が軽くなっている感じがしました。特に首を後ろに倒す運動で首が軽くなった感じが強かったので、実は

知らずに首がこっていることもあるのかなと思いました。色々と継続していきたいです。

片側の膝を抱えて着座し、もう片方の足を上げた時の上がり方が、太ももの裏を伸ばすトレーニングの実施前後で大きな差があり、とても驚いた。自分は体が硬いと諦めていたが、このようなトレーニングを行うことで、本来の良い状態の筋肉を取り戻したいと感じた。今回教えていただいたトレーニングは、いわゆる筋トレとは異なり、困難なものではなく、仕事中に実施可能なものもあることから、ぜひ私生活に積極的に取り入れていきたい。また、食事についても気を使い、炭水化物を減らし、ビタミン C やたんぱく質を多くとるように心がけていきたい。

「身体は資本」「健全なる精神は、健全なる身体に宿る」(一部では誤訳だったとも聞きますが)と言いますが、後輩・部下は勿論、特に娘が生まれてから、上長(親)の機嫌/不機嫌は、部下(子)に大きな影響があると実感。また、食事にせよ、身体の整え方にせよ科学(作用反作用や副反応のロジックがあり、再現性もある)を再認識。アンガーマネジメント前に「ご機嫌マネジメント」に取り組む。

5年ほど前からデスクワークとなった為、デスクワーク時の姿勢、肩凝り、腰痛の対処は実践していきたい。特にパソコンの画面の高さを目の高さに合わせる事は取り入れようと思います。日頃から体力の維持と病気にならないように心がけているが、肩凝りや腰痛による不調が続くとやはり機嫌も悪くなり、周りにも影響を与えてしまう事はしっかり意識して、身体を整えていきたい。

LC序盤での有吉さんの講義では、恥ずかしながら、コンディショニングは単に「自身の体調を整えるためだけのもの」としか捉えられておらず、あくまでも自分自身の生産性向上のためにやるべきこと、という認識でしかなかった。しかしこの度2回目の講義を受け、自身の体調が自身の精神面にも連動し、それが態度(機嫌)として表れて他者にも大きく影響するということがよく分かり、コンディショニングが自分だけのためではないことを知れた。コロナ禍で知らず知らずのうちに身体(と心)に溜まっているものと、しっかり向き合あってリセットしていこうと思える有意義な講義だった。

膝裏を伸ばすトレーニングが特に効果を実感でき感動した。普段から車移動で、歩くことも少なく運動量は確実に少ないため体が凝り固まっていることを痛感している。今回のトレーニングで体が楽になったのはもちろん、心もすっきりしなんだか精神的にも楽になった。今回学んだトレーニングは実践していきたいと思う。

長年スポーツをやっていたこともあり、体を動かしていないと、気持ちが落ち着かない習性

があるが、これからは体を正しい状態にしていないと、気持ちが落ち着かない習性を身に付けたい。有吉先生は、画面越しからもパワーが漲っているように感じた。体と心が整っている人は、周囲にパワーを与えることもできる。そういう人になることを目指したい。

=====  
コンディショニングで体の変化がその場でわかることが楽しく、成果として表れるので達成感があり、他の人へ伝えたいです。心では、いつまでも若くいる「つもり」ではいませんが、実年齢を踏まえた「自分自身との向き合い方」を改めて感じるきっかけをいただきました。

代謝についてや自分の体に対して自分自身に投資をしてあげられていないなあ、と理屈なく感じてしまった一日でした。

=====  
動きが少ないコアトレーニングの重要性を理解しました。肩こりや背中のはりがつらい時が多く、ヨガや整体などに時折いくのですが、今回教えていただいたトレーニングを定期的  
に実施することにより、いつもよりもつらさが少ないことを実感しています。今後、オフィス  
などで、無意識にできるようにしたいです。

大隈塾リーダーシップ・チャレンジレポート vol.10  
2021年1月4日発行（通算70号）  
大隈塾事務局（一般社団法人ストーンスープ）  
杉本健太郎 kensugi9999@gmail.com  
026-0021 岩手県釜石市大平町3-9-1  
tel:050-3558-7527  
mail:ookuma\_school@stonesoup.tokyo