

LEADERSHIP CHALLENGE

大隈塾LCレポートvol.14

大隈塾リーダーシップ・チャレンジは12月18日、第14回のプログラムを開催しました。今回は、コンディショニングトレーナーの有吉与志恵さんが4月のプログラムに引き続き、コンディショニングについての講義とワークを行いました。当日は懇親会(忘年会)も開催され、受講生同士交流を深めました。

◆タイムテーブル

- 08:45 集合、着替え
- 09:00 オープニング
- 09:05 コンディショニングの復習
- 09:40 モニタリング
- 10:00 実技 姿勢別リセット&アクティブ(リンパコンディショニング含む)
 - ①肩関節(肩こり 首こり)
- 10:30 ②脚全体(膝痛など)
- 11:00 ③背骨(腰痛)
- 11:30 まとめ(コンディショニングと免疫向上や質疑応答)
- 11:55 クロージング、次回案内
- 12:00 終了

◆講義・ワーク

講師: 有吉与志恵さん

◆講師プロフィール

福岡県出身。中学・高校時代スプリンターとして活躍。日本体育大学進学途中も陸上競技を続けるが記録が伸びないスランプに。様々なトレーニングを勉強し試してみるがなかなか成果は出ず、卒業と同時に陸上選手としての活動を終える。

この時の経験も、現在のメソッドや、アスリートへの指導の参考になっている。

その後、運動指導者として30年以上のキャリアを積み、筋肉を鍛えるよりも整える事で、体調と体形を劇的に改善できる「コンディショニングメソッド」を確立。高齢者から現役アスリートまで、幅広い層へのセルフコンディショニング指導のほか、学校や企業、地方自治体向けの講演・講習会や指導者の育成にも情熱を注いでいる。

自身のメソッドを提供する店舗として、05年に「Natural muscle(ナチュラルマッスル)祐天寺(健屋)」、07年に「Natural muscle桜新町(CLEVA)」、09年に「Natural muscle外苑前(HEARTH ISM)」、13年に「Natural muscle恵比寿」16年に「Natural muscle三軒茶屋」を監修。また、09年には一般社団法人日本コンディショニング協会(NCA:Nippon Conditioning Association)を設立。「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ活動中。

<講義・ワーク>

東京2020に出場したプロフリークライマーの野口啓代選手、檜崎智亜選手、競歩の藤井菜々子選手のサポートも行っている有吉さん。まず前回の講義・ワークの振り返りとして、血管系の病気で最も突然死につながりやすい「メタボリックシンドローム」、筋肉バランスが崩れることで痛みや稼働制限が伴う「ロコモティブシンドローム」の危険性と、食べ物・活動の重要性を指摘しました。

また「免疫力は総合力」とし、しっかり寝ること、しっかり食べること(特にたんぱく質、ビタミンC、脂質、ビタミンD)も推奨、「QOLを向上するための入口は、筋肉を整えること。リーダーである皆さんには、知識を持って意識的に生活に組み込んでルーティン化してほしい」「ルーティンを持つことは一流の証。ルーティンの内容・必要性についてしっかり納得できれば習慣化できる。習慣化できるか否かで老後が変わる」とコンディショニングの実践と習慣化を提案しました。

そして「身体の不調は何十年も間の同じ動作の繰り返しで起きている」とし、問題が起きやすい姿勢の特徴を指摘。ワークでは姿勢をモニタリングし、自身に起こっている・これから起こりやすい身体の課題を把握し、改善するための知識を学ぶ時間が設けられました。

最後に複数のリセットコンディショニング・アクティブコンディショニングを実践し、講義・ワークを締めくくりました。

◆受講生のレポートより

コロナ禍のオリンピックでトレーナーとして3選手を支え、一緒に乗り越えたお話を聞き、極限の世界・その一瞬に向けて身体も精神も調整していらっしやること、身体が最高の状態でも気持ちの面の整い方で成果が変わってくることを学びました。経営者向けの研修で、禅や氣功をテーマにしたものが増えていると聞きますが、まさに、身体も精神も両方整えてこそ、良い仕事良い生活ができるのだと思います。今回の講義で教えていただいたメニューをルーティン化して健康な人生を歩みたいと思います。

=====
活躍するリーダーを思い起こすと全てのリーダーが元気であり活力みなぎる方々である。また、体の調子が良いことで精神的ゆとりが生まれ、許容範囲も広がり、相手を思いやる気持ち、利他の気持ちも生まれるため、リーダーにとって健康は最重要項目であると認識した。今回は実践が多かったので、自分が筋肉をうまく使えていないことや、肩こりや猫背の原因、その対策を身をもって実感できたことで納得に繋がった。短時間のコンディショニングでも体調が良くなりその日を過ごすことができた。今回学んだ知識を意識して継続する。

=====
4月に1度目の講義を頂き、約8カ月経過していましたが、教えて頂いた具体的実践が継続できませんでした。継続できないのは、今回の講義でもお話し頂きましたが、「危機感」や「怒り」という『感情』に結びついてないが故だと解説頂き、過去の自身の経験と照らし合わせて、

改めて気づかされました。失敗の質が他のものと異なる「健康」については、失ってからでは遅い話だからこそ、最優先で取り組むべき課題です。しかし、たちが悪いのは、「今は大丈夫」が故に本当の危機を迎えた時には遅いという状況が少なからず起こることにあると思います。このコンディショニングの講義が一定期間を空けて2回設定されていることから、大隈塾のポリシーを垣間見ることができました。この講義のコーディネートを踏まえ、自身で自分の行動を変える「リーダーシップ」にも繋がるものだと、再認識させられました。とはいうものの、健康を害した状況にならない限り、想像がつかないのも事実です。「今は動いているもの」が、「動かなくなる」という想像が全くつきません。だからこそ、自身の脳を一昔前の体育会系のように強制をし、動物的ルーチン化に繋げなければ、継続しないということにもなります。ルーチンの起点を自分自身でどうやって作るか、これが最大のポイントで、その後の継続性は、自身での拘わり、決意、覚悟として、自分を強制できるかを問われているとわかりました。自分で自分を強制する様々な仕掛けと、それを実施する理由(理由は何でもよく、自分に矛先が向くもの)としての内発的動機付けとセットで考えていくことを前提に、自分が逃げられない仕組みを作り上げていきたいと思います。

=====
自分自身の体のことなのに、自分が一番わかっていないということに気づきました。逆に講師の方に指導していただいて、客観的に周囲から見られている姿の方が体に対する気づきはあるようでした。毎日常に自分としてあるものの、意識を向けることがない姿勢や体幹について、リセットトレーニングや呼吸を通じて意識を向けることで緊張感から解放されて穏やかな気持ちで自身を見つめ直せるのだらうと思います。習慣化、ルーティンについても改めて考え直すきっかけになりました。リセットトレーニングも恥ずかしながら最初の1カ月程度は続けていましたが、ふとしたきっかけで途切れてしまい、そこから継続することができませんでした。逆に悪い習慣は続いて、それが癖になり、体の癖にもなってバランスが崩れているということも今回の講義を通して気づくことができました。良いことも悪いことも継続すると大きな影響を及ぼすものと理解し、少しずつ日常の生活に工夫しながら取り入れて行きたいと思います。

=====
受講メンバーは現在会社でのチームメンバーと年齢も皆近く、社内でも腰や膝が痛い、尿酸値高いといった声を聞きます。成人病予備軍も多く心配になりました。激務のメンバーが多く身体・精神の負担が高いので自分の身体をケアする時間もなく大変だと思いますが、有吉さんから「何もしないとちょっと怖いことになる可能性もあり」と警告を頂きましたので、長く元気でいられるよう皆で少しずつ続けて行けるといいなと感じました。

=====
習慣化は難しいけれども、毎日の生活に取り入れていく中で、効果も次第に大きくなっていくのだらうと感じた。ボディ・コンディショニング以外にも習慣化したいこと(読書など)を考慮すると、生活に一定程度のゆとりとリズムを築き上げることが大切なのかもかもしれない。

=====
一番の学びは、「全ては体が資本」ということです。オン・オフと最大限のパフォーマンスを発揮するには健康な体があってからこそ出来得ることで、30代の今のうちからコンディショニングの知識を持ち、意識して、些細なことから良いから継続していくこと。その結果ゆくゆくは体に定着して、無意識でも実践できているようにしていきたいと思いました。コロナ禍で体を動かす機会が減ってしまい、体が劣化していることを強く実感させられました。

=====
自分の身体の異変に気づけるよう、ルーチンを持つことが必要だと感じました。受講後は、身体だけではなく精神面でも充実感がありました。健やかな身体、精神状態が良い仕事をつくることを肝に銘じて、自分と向き合っていきたいです。

=====

大隈塾リーダーシップ・チャレンジレポートVol14

2021年12月27日発行(通算84号)

大隈塾事務局(一般社団法人ストーンスープ)

古屋茉紀 yokukikumakiron@gmail.com

〒026-0002 岩手県釜石市大平町3-9-1

TEL:050-3558-7527

MAIL:ookuma_school@stonesoup.tokyo