

# 11号 INSPA MAGAZINE

2010/07/20

INSPA 京都  
からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話是非お楽しみにください。  
<http://inspakyo.blogspot.com>  
携帯でご覧いただく場合はこちらからアクセスしてください。

QRコード



INSPA 京都ではツイッターをはじめました。イベント情報やスタジオ情報などを配信しています。是非フォローしてください。  
<http://twitter.com/inspakyo/>



発行人  
澤渡 知宏  
玉村 美紀  
鶴田 歩

## Topics

自分のカラダをマネジメントしよう！カラダマネジメント入門 P.1

トレーニングで得られる「自己管理能力」 P.2-P.3

「12」の効果について

職場で出来る簡単ストレッチ！ P.4



## 自分のカラダをマネジメントしよう！カラダマネジメント入門。

大雨ばかりだった梅雨の時期が終わりを迎え、夏到来！といったところですが、最近には本当に猛暑が続きますね。先日、あまりの暑さに耐えきれなくなり、少し涼みに書店に立ち寄りしてみました。中に入ると入口のすぐ近くの棚に「マネジメント」というコーナーが特設されていました。この「マネジメント」という言葉は、「管理すること、管理者」という意味ですが、最近では運動を習慣にすることが仕事にもよりよい成果をもたらすと書かれているビジネス本も数多く書店に並んでおり、運動を通じて「自己管理能力」を高めるという関心が高まってきているようです。「自己管理能力」というと、なんだか難しいように思いますが、色々な本を読み進めていくと、運動と仕事はつながりがとても深いようです。今回は運動(トレーニング)で得られる「自己管理能力」と題してご自身のカラダをマネジメントする上で役立つ活用法をご紹介します！

## これからは自分の体を自分で守る「予防医学」の時代に。

医療には「治療医学」と「予防医学」があります。簡単に言えば、病気になったら治すというのが「治療医学」で、病気にならない身体をつくるために健康促進、向上をすることが「予防医学」です。ここ最近、注目されつつあるのが「予防医学」です。この背景として、近年国の医療が発達し、日本人の平均寿命は延びる一方で、予防医学を活用して病気を未然に防ぎ、寝たきりになってしまう期間を最小限に抑えるために、健康で長寿を全うしたいと思う人が増えてきている事が挙げられます。そこで予防医学として今後必要不可欠になるのが“運動”です。今後、元気で健康的な生活を送る上で運動を継続することはとても重要であり、運動によって自分の身体を管理する「自己管理能力」は、様々な生活のシーンで活かされるはずですよ。

## 運動で「自己管理能力」を身につけよう！

「自己管理能力」を身につけることは確かに重要だということは理解できます。しかし、上記にも書きましたが、なぜ運動と仕事はつながりが深いのでしょうか？計画性を持って自己管理する方法の1つに PLAN(計画)→DO(行動)→SEE(見つけ直す)というものがあります。これは仕事で活用されるケースが多いですが、同じように運動を正しく、効果的に行うためにはこのフレームワークに沿って進めていくと成果が出やすくなります。また、仕事もただがむしゃらに頑張るのではなく、オンとオフの切り替えが仕事の生産性を高めるように、フィットネスも運動、栄養、休養のバランスがエクササイズ効率を高める上では大切です。そう思うと、運動によって得られる「自己管理能力」は様々な場面で繋がります。次ページでは、トレーニングで得られる「自己管理能力」について詳しくご紹介していきます。



### ■ 肩甲骨周辺筋のストレッチ

職場でパソコンや事務作業を長時間続けてしまうと肩甲骨周りの筋肉がこぼり血行不良となって肩コリの原因につながります。そんなときこのストレッチがオススメです。しっかり肩甲骨周辺を動かして肩周りの血行を良くしてみてください。

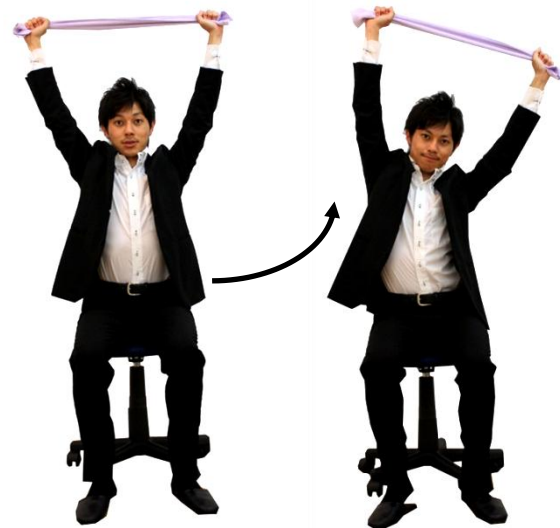
- ① 手のひらを向かい合わせにして両手を伸ばします。
- ② 手の平を外側にひねりながら肩甲骨を寄せて肘を背中に引き寄せます。(10回×2セット)



### ■ 体側、背中にかけてのストレッチ

長時間のパソコンを使った作業などを行うと背中周りの筋肉が短縮して硬くなってしまいます。その結果、呼吸が浅くなったり、腕が上がりにくくなったりします。そうならないためにも背中中のストレッチをしっかり行いましょう。

- ① 両手にタオル(ネクタイなど)を持ち腕を天井に向かって伸ばします
- ② 体を倒し、体側や脇の下の筋肉を伸ばします(10秒×左右2セット)



### ■ おしりのストレッチ

長時間座りっぱなしの場合、おしりや太もも裏側の筋肉が硬くなってしまいます。股関節周辺の筋肉が使われなくなると腰痛を引き起こしやすくなるためしっかりおしりのストレッチも行っておきましょう！

- ① 片足を組んで膝の上に置きます。
- ② 背筋を伸ばして股関節から折りたたむように体を倒します。(10秒×左右2セット)



# トレーニングで得られる「自己管理能力」！

12

# の効果について。

## 1 時間の使い方が上手くなる

トレーニングもスキルアップのための勉強も余った時間にやるのではなく取りかかれぬか、中途半端で終わってしまうかのどちらかです。そんな時は先にスケジュールに予定を書き込むことです。例えば、毎週水曜日にジムに通うという予定を立てると、それまでに頑張らして仕事を終わらせようと努力します。こうした取り組みが業務のスピード効率化につながり仕事の生産性も上がり、時間を有効に使えます。

## 2 満足感や達成感が得られる

満足感や達成感のために何かをすることを覚えると、その感覚は仕事にも応用可能になります。トレーニングは仕事と違い、頑張ったからといって給料が増えるわけでもありません。しかし、充実感や、達成感など目に見えない報酬が得られる結果、仕事で見えなかったものが、トレーニングによって見えてきます。

## 3 自分に自信がつく

仕事もトレーニングも、他人との勝負である以前に、まずは自分自身との勝負です。限界値を引き上げ、新しいレベルでチャレンジすることが仕事でもトレーニングでも成長につながります。目標を設定し、トレーニングによって小さな成功体験を積み重ねることで自信がつかます。

## 4 メンタルに強くなる

カラダには周囲の環境に合わせて変化する「適応反応」力が備わっています。トレーニングはこの適応反応を利用したもので、体が心地よいと思えるレベルよりも少しだけ強い負荷をかけて、体の適応を促します。これを繰り返すと、体はより高い負荷に適応して強く成長します。そして体がより高い負荷に耐えて限界を超える努力を繰り返すプロセスで、メンタルも一緒に強くなります。

## 5 目標を作るようになる

トレーニングを継続させるためには、具体的な目標を作ることが必要です。例えばAという所に行きたいとしても今の現在地が分からなければいつまでたってもAという目的地には辿り着きません。体脂肪を〇%減らすということでも良いですし、月間走行距離を△kmにするということでもOKです。とにかく目標が具体的であればあるほど、目標は達成されやすいし、行動を起こしやすいものです。目標を立ててそのための努力をしながら自分を磨くという過程には仕事にも通じるものがあります。

## 6 疲れが取れやすくなる

フィットネス用語に“アクティブレスト”という言葉があります。日本語にすると「積極的休養」と言い、体を軽く動かして休養効果を高める方法です。

休養という、何もしないで体を休めるイメージが強いと思われがちですが、何もしないで休む完全休養よりも体を動かしたほうが、血液循環がよくなり、疲労の原因となる老廃物や疲労物質の排泄が促されて、体の回復機能が高まるそうです。「せつかくの休みに運動なんて…」と思いがちですが体を動かすことでフィジカルもメンタルもコンディショニングが良くなり、仕事のパフォーマンスも上がるはずで。

## 7 QOLが向上する

仕事もトレーニングも自分にとって価値のある目標を設定し、長期的な活動の中で手に入れるものです。目標を決めて、継続していくと、自分ではわかっていても「なんでトレーニングをしているのだろう」と思う時が出てきます。しかし、トレーニングの最終的な目標はQOL(クオリティ・オブ・ライフ)＝生活の質の向上させることです。

## 8 アイデアが浮かびやすくなる

脳科学者によると、最大心拍数の60%～70%の運動(運動レベルで言えばややきつい感覚)を30分ほど続けると、アイデアが浮かびやすくなるそうです。トレーニングを行うと筋肉で脳細胞の成長を促す物質ができて、それが血流に乗って脳まで運ばれます。さらに脳内では、神経細胞の成長を促す物質が分泌されます。

こうした成長因子の作用で、脳の機能が活性化されることもわかっています。

## 9 心身のバランスを保てるようになる

ある調査によると、ウォーキングやランニングなどのリズムカルな筋肉活動がセロトニンの分泌活性に役買っているそうです。セロトニンは心のバランスを整える作用のある神経伝達物質でセロトニンが不足すると心身のバランスが崩れてしまいやすくなります。リズムカルな運動が脳を刺激し、憂うつさを遠ざけてくれます。

## 10 客観的に自分を見る力がつく

トレーニングによって確実な成果を出すためにはいかにイメージしている理想の部分と現実の部分のギャップを埋められるかどうかです。実際にトレーニングのフォームチェックを行っても「こんなにやり方間違っていたんだ。」と気付いて驚く人が多いです。客観的に自分を見ることができるようになると、人によって見える景色が違うことに気付くことができます。トレーニングを行うことで、客観的に自分や他人を見る力を養うことができます。

## 11 生産性を上げるためにパーソナルトレーナーをつけてみる

アメリカのスポーツ医学会の統計によると、誰かと一緒にトレ

ーニングを行うと、一人でトレーニングを行うよりも継続率が格段に上がるそうです。人間は基本的に怠り者で、楽な方へ、楽な方へと流れてしまうものです。そんなときはパーソナルトレーナーという存在を忘れてはいけません。パーソナルトレーナーという有名人やアスリートにつく専門のトレーナーという認識がありますが、今ではいつでも気軽にコンタクトが取れ予約ができます。一人でトレーニングを行うと、楽をしようと強度を下げたり、トレーニングを行う目標回数が減ったりするので成果が上がってきません。しかし、予約を入れて一緒にトレーニングをすると自分の都合でキャンセルするわけにもいきませんし、「今日はやりたくない」などと言いきせません。だからこそ何も悩まずトレーニングが継続できて効果的かつ効率良くトレーニングを行うことができます。

## 12 習慣化することが身に付く

運動も習い事でも、何かを習慣化することはとても難しいものです。しかし、継続すれば必ず期待する成果が得られなくてもちょっとした変化に気付けるはずで。1回のトレーニングに満足することは大切ですが、長期的にトレーニングを継続させるためには「もうちょっとしたかったなあ」というところで終わることです。そうした積み重ねと工夫によって習慣化することが身に付いてきます。

参考文献はコチラです。



カラダ  
マネジメント術  
著=本田直之

スポーツから  
気付く大切なこと  
著=中山和義

