

☆タイトルとサブタイトル

# 「仕事力」を2割アップさせる上々運動法

「30分ランチと1分間筋トレで業績が上がる不思議」

肩書・氏名 山田和也(やまだ かずや)

コンディショニングアドバイザー



## 想定する受講者

- ・ 午後の業務が効率悪くなってるなと感じられている方
- ・ 1週間通して活気溢れる身体を維持したいとお考えの方
- ・ 従業員の業務の効率アップをお考えの経営者さま
- ・ 夕方になると明らかなパワーダウンを実感する経営者さま
- ・ 朝一から全力で業務に取り組める身体が欲しいとお考えの方
- ・ 1日座る時間が長い業務で、身体が凝りやすいと感じられている方

## メッセージ

様々なビジネスツールやネット環境の発達の中、ひと昔前よりも高ストレス社会となり、個人の心身の状態が会社の業績に大きく関わりを持つ時代になってきています。

町工場に生まれた私は家業を継ぎたくない一心で、家を飛び出し内装業に従事し、バブル景気の後押しされ独立するも、直後にバブルが崩壊し、一気にどん底になりました。どうにもいかない中、親の説得を受け家業を継ぐこととなり好景気に押され好調でしたが、リーマンショック、3.11の波を受け業績、資金繰りが悪化。綱渡りの日々の中54歳の時に家業を閉め、以前から興味があった今の仕事に180度転身する決心をしました。

家を飛び出した頃 60k だった身体も徐々に増え、さらにバブル崩壊時にはうつ病も経験、リーマンショックの頃には 80k を超えており、重くなり動きも軽やかではなく、何かと健康不安も抱えておりました。景気不安からのストレスも過多だったこともあり、発散の意味も含め格闘技ジムにて少しずつ身体を改造して、結果として 15k 減量することに成功しました。

そのことにより以前だと業績不振の中、マイナスなことばかりを考えて自ら泥沼にはまり込む思考で、再びうつ病になってもおかしくない自分が、他の道もあると大きく決断できたのは、まさに運動して身体が変わり、心も変化したのだと実感しています。

身体が変わることで心が変わり、思考がプラス思考になり、行動が身軽に活動的に変わり個人の上を上げることになるということ、さらにはビジネスを上げることに繋がると確信しています。

個人のコンディショニングは、どちらかというと個人任せなところもありますが、スポーツ選手と同様にコンディショニングが仕事力を左右することは否めません。

本講座では、そんな個人の身体のコンディショニング変化を促進する、社内で実践できる意外な運動法をお伝えいたします。

先ず食についての再認識をしていただき、隠れ疾病が意外に多い事実、そしてそれを改善させる僅かな時間でできる運動法を 2 つご紹介させていただきます。そしてその効果により各個人の思考力、活動力が必ず上がることができ、その結果として業績アップに貢献できると確信しております。

今すぐできる運動法ですから、ぜひお持ち帰りいただき実践していただきたく思います。

## 内容

### 1.身体のコンドショニングとビジネスの関係

- ・身体のコンドショニングの良し悪しで仕事の効率は変わる
- ・ 仕事効率悪ければ、業績は伸び悩む
- ・ コンドショニングで一番改善すべきこと、実は「食」
- ・ 身体は食べた物を消化、吸収した物でできている
- ・ 食べる物も大事だが、食べ方が 肝心の要
- ・ 早飯、早食いは仕事ができるという昭和な考えの落とし穴
- ・ 早飯→太る→生活習慣病→身体の不調→仕事への悪影響
- ・ 便利さの裏腹に数多くの隠れ疾病

(隠れ肥満、隠れメタボ、隠れ糖尿病、肩凝り、腰痛、イライラ、キレやすい、慢性疲労、睡眠不足感、高血圧、新型うつ等々)

- ・ ビジネス集団が、実は不良コンディション集団かも…？

### 2.コンドショニングを整えるには？

- ・ まず、就業中の食習慣を変えてみる
- ・ ゆっくり噛む、咀嚼運動
- ・ ゆっくり咀嚼、驚きの効果

ストレスの緩和

食べる量が減る

基礎代謝が上がり痩せやすい体質に

・さらに、セロトニン分泌効果で

集中力アップ・活動的に・表情豊かに・落ちこみにくく・イライラ減少

・咀嚼+軽い筋トレでドーパミンも分泌

・ドーパミンはやる気スイッチ

・軽い筋トレ効果で

理論的な思考力の向上

瞬発的な決断力の向上

ストレス耐性の向上

ダイエット効果まで

### 3.コンディショニング向上の具体策

・ ランチ 30 分運動の推進

・ ランチ早食いせず、ゆっくりスローに

・ ゆっくり噛む習慣の推進

・ 昔はあった職場でのラジオ体操が今は…？

・ 1 分間筋トレで充分効果

・ 始業前に 1 分間筋トレ

・ ランチ後、午後一番に 1 分間筋トレ

・ フィットネスクラブでよく耳にする、ビジネスマンや OL の身体の不調はかなり多い

・ OL の肩凝り率は半端なく高く、しかも重症、なかには吐き気の方も…

・ フィットネスクラブの会員数は人口のわずか 3%

・ 30 分ランチ+1 分間筋トレで 個人のビジネス力アップだけでなく、身体の悩みも改善！

## 実績

## プロフィール

1960年、埼玉県生まれ

婦人服販売、内装業を経て家業の町工場の2代目に就く。業績好調なるもリーマンショック、3.11の影響を受け業績も悪化。製造業の海外流出の中、54歳の時に一大決心をして町工場を閉める。

過去にうつ病も経験し、その時に運動で回復ができた事と、町工場の経営の傍ら、キッズレスリングの指導に携わりながら肉体改造して15キロの減量に成功した2つの経験から、運動が身体と心に与える影響の大きさを痛感しパーソナルトレーナーに転身。

パーソナルトレーナーに転身後、タイ古式マッサージのセラピスト資格を取得。さらにファスティングのアドバイザーの資格も取得。

身体のコンディショニングは、運動・栄養・休養が必要不可欠であり、その3つの面から身体のサポートを行い、真に身体を変えていくコンディショニングアドバイザーとして活動している。

転身後はお客様と一緒にトレーニングしながら、現在は以前より体力もアップし疲れにくいカラダになっているのを実感。そのこと、を伝えていくことに情熱を注ぐ日々。