

## 【上級編】

これが涼しい顔でできれば、あなたは立派な上級者。筋力・体幹に自身のある方はぜひチャレンジしてみてください。



### 足先を上げたプランク

肘をついて腕立て伏せのように体を一直線上に保つ最近よく知られているプランク。上級者は膝をつき、足先を上げることで、プランク本来の効かせたい部分へダイレクトに負荷をかけることができます。日頃鍛えているという写真の方もプルプルしてかなりキツそうでした。

### 片腕を数センチのギリギリでキープ

先ほどの体勢から、片腕を少しだけ上げてみましょう。この時、手のひらがギリギリ入るか入らないかのギリギリの高さにキープすることが大切です。上げすぎると反対の腕に重心が乗ってしまい、負荷が軽減されてしまいます。腕の力・腹筋・背筋などをフルに活用してバランスを取ってみてください。



### 地獄のエア雑巾がけ

先ほどの体勢からさらに、雑巾がけをするように片手で大きく円を描くように動かしてみてください。地面スレスレでなおかつ滑らかな動きを心がけることでより高い効果を得られます。



# SUSTAINABLE POWER

永久保存版

心も身体も満たす！  
持続可能なトレーニング



## 【初級編】

普段身体を動かすことがほとんどないという人はまず、ここから始めましょう。道具も使わず普段あまりしたい体勢を取るだけで実はトレーニングになるのです。



### アナタ、しゃがめますか？

人間として当たり前に行えるはずの“しゃがむ”という行為。大人になると意外とすることありませんよね？しかもするとしたら結構しんどかったりしませんか？

激しいトレーニングをしなくても、まずはしゃがむことから始め、普段使わない筋肉を使ってみてください。

### 腕をクロスしてお尻クネクネ

2人1組になって、腕をクロスして相手もってあげましょう。クロスして上にくる方の腕の方向にお尻を突き出すことでとっても気持ちよくなります。普段デスクワークが多い人が背中方向の脇腹が伸び、胸周りの圧迫感が少し和らぎます。



## 【中級編】

普段から多少は身体を動かしている方も意外と間違えた身体の動かし方（ストレッチなど）をしていることもありますので、一度見直してみてください。



### 足を大きく開いて腰をクイっと

足を前後に大きく開くことで普段はあまり伸びることがない股関節や太ももの上部を伸ばすことができます。さらに、腰を前にクイっと押してあげることでより負荷をかけることができ、効果的です。

これ、なかなか気持ちいいので、オススメです！

### 膝を抱えて胸にタッチ

片足を上げて、両手で膝を抱えましょう。そのまま胸に膝が付くくらいまでグーッと近づけます。この時バランスを撮り続けることで体幹を鍛えることができます。

できる人は膝を抱えている両手をほどいてみてください。その際、大きく足が前に出たり、下に下がったりしないよう意識してみると柔軟性プラス筋力を鍛えることができます。



※岩佐副委員長は“胸にタッチ”の意味を間違えています。

## 健全な身体を保つことは経営と似ている！？

身体を鍛えると聞くと私たちは、激しい筋トレやランニングなどをイメージしがちですが、目に見えやすい部分を鍛えるだけでは、本当にいい身体作りとは言えません。例えば、会社の業績を伸ばすために、営業ばかりを強化するとどうでしょうか？確かに短期的には目に見えて数字は上がるかもしれませんが、会社は生産部門や総務部門、アフター部門など色々な部門がバランスよく作用して良い業績を生むことが多いです。身体作りも普段使わない部分を使ったり、目に見えづらい部分を鍛えることも忘れてはいけません。

## 身体が満たされると、心が満たされる！？

筋トレや運動で身体を鍛えることは身体を強くするだけではなく、メンタル面でも大きなプラスをもたらします。例えば、運動をするとBDNF（脳由来神経栄養因子）が分泌され、頭の回転や切り替えが早くなるという研究結果が出ています。また、様々な良いホルモンが分泌されるので、やる気が出たり、痛みをやわらげたり、うつ病などのリスクが軽減されるという研究結果も。身体を満たせば、心も満たされる。そう、心と身体は表裏一体なのです。