

FirstGlobal メッセージ

siesta

2016.10月号 vol.161

発行元：〒540-0012

大阪府中央区谷町1-6-4

天満橋八千代ビル10階

(株)ファーストグローバルコンサルティング

代表取締役

戦略人事コンサルタント 品川典久

TEL 06-6910-3007 FAX 06-6910-3008

Email shinagawa@1gc.jp

URL <http://www.1gc.jp>

今月のトピックス

ベターッと開脚

今回は書籍のご紹介です。「どんなに体がかたい人でもベターッと開脚できるようになるすごい方法 (Eiko著 サンマーク出版)」です。なんと発売4ヵ月で30万部売れているそうです。著者でヨガインストラクターのEikoさん自身が、ベターッと開脚できるようになったストレッチ法をYouTubeで公開したら、再生回数が370万回を超え、出版にまで至ったそうです。紹介する4週間のプログラムで誰でもベターッと胸までつくようになるとのこと。本については大部分が小説仕立てで、メソッドについての記載は20ページ程度です。これについて、Amazonのレビューで酷評している方もいらっしゃって、賛否はあるようです。ダイエット本と一緒に効果を感じられなかった方の評価は低いようです。しかし、この本を読んで私は正直やられたあ、と思いました。何を隠そう私自身が中学生の頃から開脚に注目し、いわゆる股割りをやっていたから。高校野球でファーストをやっている時は、送球を、両足をベターッと地面につくまで広げ、捕っていました。間一髪の場合に1センチでも前で捕ってアウトにしたかったからです。甲子園でもやりました、残念ながら足がベースから離れてしまいセーフでしたが。この手の本を出していれば、私もベストセラー著者になれたかもしれない、と悔やむ今日この頃です。本の話に戻りますが、何はともあれ、メソッドを70歳を過ぎたおば様も実践し、ベターッとなっています。ただ、経験者から言わせていただくと、この状態は誰でもできます。コツとしては、体が柔らかいか否かより、自分は柔らかい、というイメージをどれだけ持てるか?の要素のほうが大きいと思います。できない方は「自分は体が硬い」という先入観のもと、無意識にブレーキをかけ、リミッターを設けています。「自分はできる、柔らかい、バレリーナのように」と自己暗示をかけることです。私も今は毎日はやっていませんが、10分程度ウォームアップをすれば、ベターッととなります。みなさんも繰り返しやって、最初と最後の違いにビックリされることでしょう。ご興味あれば、いつでも伝授します。

< next >

オリンピックが終わりました。前回よりも多いメダル獲得で次回の東京へも盛り上がっていくんでしょうね。やはり結果が一番の説得材料ですね。一番うれしかったのは卓球の水谷選手に似ているということでもたまた波田陽区さんに脚光が浴びたことでしょうか?