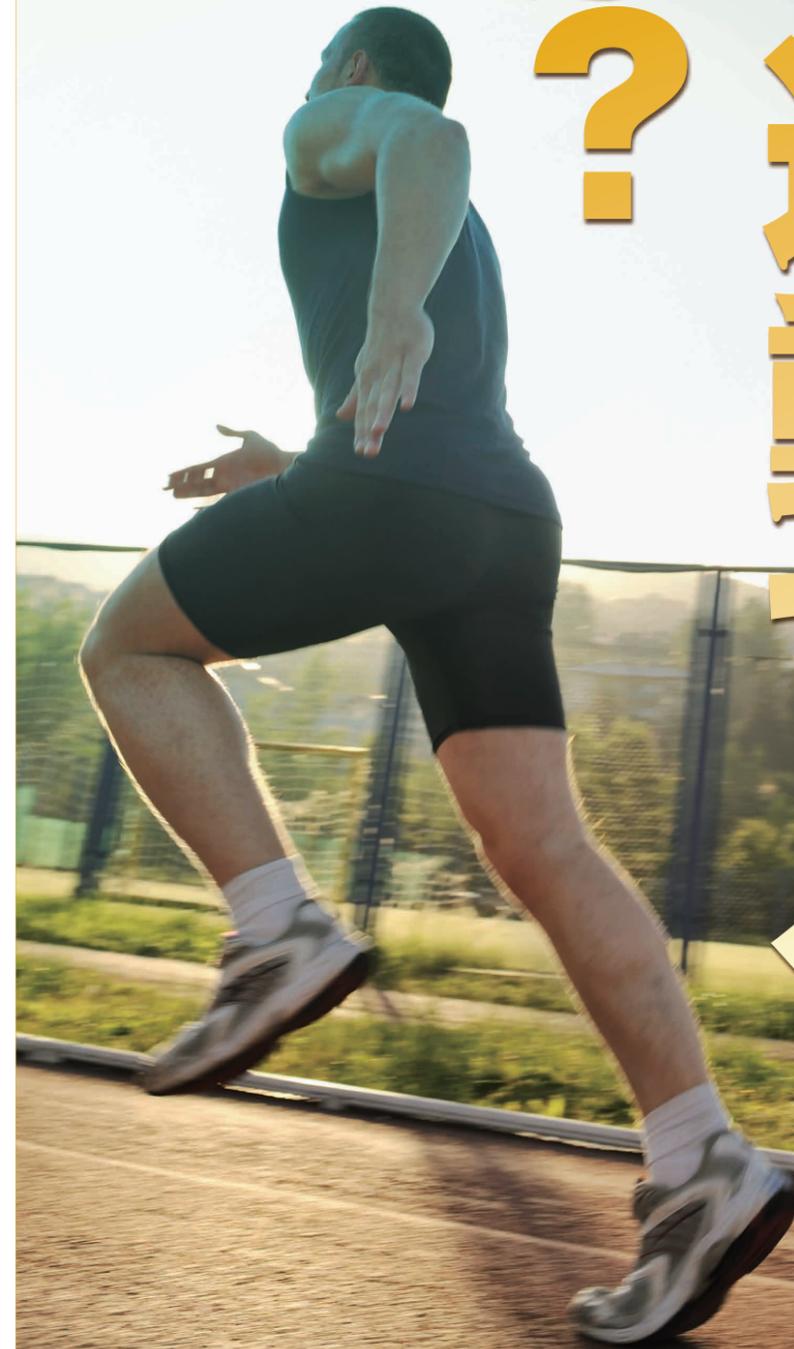


特集

あの経営者はなぜ運動するのか？

昨今、意識して運動を続ける経営者が増えてきている。この習慣は、健康にいいだけでなく脳の働きを活性化し、経営にもプラスの効果をもたらすという。今号では、実際に日々の運動を欠かさない経営者に、そのメリットを聞いてみた。



取材・清水 高
笠井尚紀
山田清志
関根利子

運動で得られる 「元気」「感動」「仲間」「成長」

スポーツドクター 辻 秀一

空前のランニングブームである。老若男女を問わず、軽快なウエアに身を包み走っている人を、そこかしこで見かけるようになった。ランニングのみならず、さまざまな運動やスポーツに取り組む人は確実に増えている。しかしその一方で、きっかけをつかめず実行に移せない人がいるのもまた事実。どうしたら無理なく始められ、そして続けられるのか。そのヒントをスポーツドクターで産業医の辻秀一さんに聞いた。

行っている人の割合は約60%にも上るなど、体を動かそうという意識が高まっているように感じます。——しかしその一方で、運動をおっくうに感じる人もいます。おっくうに感じる人にもいる理由が……。

辻 動物は「動く物」と書くように、動くことで食物を得たり、敵から身を守ったりしています。動かなければ死んでしまう。人間も動物ですから、本来、動くことを苦にしないはず。それでもおっくうに感じてしまうのは、文明が発達したおかげで、さほど動かなくても用が足りるようになったからでしょう。車を使ったりエレベーターに乗ったりするようになったことで、40年前と比べて、活動による消費エネルギー量が60%近くも減ってしまったといわれています。

辻 消費エネルギーに関して言えばその通りです。しかし、運動をしたがらないのは苦手意識も関係しているんじゃないでしょうか。小

現代人の消費エネルギー量は40年前のわずか40%

——ランニングなどの運動を始める人が増えていると聞きます。

辻 そうですね。平成22年の調査データによると、週に1回以上ジョギングやランニングをしている人は国内に推計で436万人いるとされ、東京マラソンが始まる前と比べて約140万人増えています。さらに、何らかの運動を週1回以上



辻 秀一 (つじ・しゅういち)

スポーツドクター、産業医、エミネクロス代表
北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学び、平成11年、実践の場としてエミネクロスを設立。応用スポーツ心理学をベースにパフォーマンスを最適・最大化させる独自理論「辻メソッド」を、スポーツ、ビジネス、教育界などで幅広く展開。現在、健康経営という考え方を取り入れた新しい企業経営の在り方に取り組み、成果を挙げている