

最高の仕事パフォーマンスが持続する

# EXECUTIVE CONDITIONING

エグゼクティブ・コンディショニング

How to Change Your Performance  
Through the Sleep, Exercise,  
Breath, Food and Habit.

一流が通う疲労回復ジムのメソッド

Produced by **ZERO GYM** ゼロジム 著

この本を実践すると、

体・心・頭が軽くなります。

そして、集中力の持続性が高まり、

仕事と生活のパフォーマンスを

最大化することができます。

「睡眠」「運動」「呼吸」「食事」

の4つの領域から、

簡単に効果的なメソッドだけを

ピックアップしました。

興味のあるテーマだけでも効果絶大。

すべてを実践すれば、

無敵のコンディションが手に入ります。

まえがき

「コンディショニング」と聞いて、あなたは何をイメージしますか？

ストレッチ？

食事の調整？

十分な睡眠をとること？

どれも正解です。

コンディショニングにはさまざまな方法がありますが、ひとつ、すべてに共通することがあります。それは、コンディショニングとは「準備」だということです。

コンディショニングとは、あなたの健康状態を最高の状態でキープするために行う、事前対策なのです。

そしてそれは、人生100年時代と言われる今、健康で元気に働くためにすべての人に求められることです。

私たちZEROGYMは、経営者や経営幹部、医師、弁護士、コンサルタントなど、さまざまなエグゼクティブの方々にコンディショニング指導をしています。コンディショニングといっても指導内容はさまざま。運動指導もあれば、メンタル指導、睡眠改善、ダイエットなど、その人によって行うステップが違います。そのため、その人それぞれに合わせて指導を行っています。

ZEROGYMは「疲労回復専用ジム」です。ストレッチなどで体を動かした後に瞑想をすることで、身体疲労と脳疲労の両方を回復させます。仕事で興奮し過ぎた脳や、スマートフォンから離れられない意識を、瞑想によって解放し脳の緊張を緩め、心身を深い脱力状態へ導き、ビジネスパーソンの疲労回復

のサポートをしています。

ZERO GYMのプログラムでは、

- 以前より疲れにくくなった
- 睡眠の質が上がった
- 呼吸が楽になった
- 姿勢がよくなった
- ケガをしにくくなった
- マインドフルネスを体験できた

などさまざまな声をいただいています。

数多くのエグゼクティブのコンディショニングをサポートしてきた中で気づ

いた、彼らの共通点があります。それは、毎日のコンディショニングを決して欠かさないことです。仕事と同じレベルの最重要事項として、コンディショニングを日々の習慣にしています。

それはおそらく、最高のコンディショニングとその持続性が仕事パフォーマンスに与える影響を理解しているからに他なりません。

仕事の能率や意思決定、取引先との商談や夜の会食、プレゼンや会議など、経営者、エグゼクティブのコンディショニングの良し悪しは、自分だけではなく仕事に関わる多くの人に影響を与えます。

コンディショニングが重要なことはわかっているけれども、食事も運動も、何から手をつけていいかわからない、そう思われた方、その心配は無用です。手法はこの本の中で解説します。

コンディショニングで何よりも重要なのは、「決める」ことです。

「何をもってコンディショニングがよいと思うか」、これを明確に決めてください。

私たち Z E R O G Y M では、最高のコンディションとは何かを次のように定義しています。

それは、毎朝の目覚めが爽快であることです。

え、そんなこと？ そう思われるかもしれませんが、数多くのエグゼグティブを指導してきた私ははっきりとわかります。コンディションとは朝の目覚めで決まる、ということ。

朝の目覚めに着目したのは、その瞬間、体のコンディションと同時にメンタルや脳のコンディションも計測できるからです。

もし、しっかり休息をとって体が疲れていなかったとしても、メンタルや脳が元気でない場合、爽快には起きられないのです。

今これを読んでいるあなたは、はたして朝爽快に起きられているでしょうか？



起きた瞬間、「今日も一日がんばるぞ!」と思えているでしょうか?

この本では、疲労回復専用ジム ZERO GYM のエグゼクティブへの指導実績をもとに、さらに医師や研究者、専門家のフィードバックをいただいた、「朝の目覚めが爽快になる」ためのコンディショニング方法を説明していきます。この本を読んで、まずは自分が興味があるところから実践してみてください。見る見るうちにあなたのコンディションがよくなり、毎朝、爽快な目覚めとともに一日のスタートが切れることでしょう。

そして、体、心、頭が軽やかになったあなたの人生は、必ずよい方向に向かうはずですよ。

ZERO GYM ・エグゼクティブプログラムディレクター

松尾 伊津香

まえがき  
004

序章

体調

最高のコンディショニングとは  
018

爽快な朝の目覚めを基準にする  
020

キーストン・ハビット(要の習慣)を見つける  
024

バイオリズムを整える 033

自分の最適な睡眠時間を知ろう 033

バイオリズムが崩れると眠れない 036

エグゼクティブ・コンディショニングの4つの領域 039

1. 睡眠 040

2. 運動 042

3. 呼吸 043

4. 食事 044

すべての領域は睡眠にもとづく 045

## 1章 睡眠

安心して眠る 052

睡眠不足による影響は「命取り」になる 054

最適な睡眠時間を把握する	057
自分の睡眠サイクルを見つけよう	060
毎晩安心して眠れていますか？	062
睡眠は寝る直前の仕込みで決まる	064
脳の戦闘モードを遮断！『スクリーン門限』	066
睡眠に適した、「正しい仰向け」とは	071
コリ解消&リラックス効果抜群！	
『ウサギのポーズ』	074
セルフヘッドマッサージ	078
睡眠に最適な姿勢をつくる！『胸開き』	080
体温を下げると気持ちよく眠れる	086
EXECUTIVE CONDITIONING   COLUMN	
午後のパフォーマンス最大化には「パワーナップ」	089

## 2章 運動

### 重力に逆らう 094

あなたの疲れは体から？ 脳から？ 096

コンディショニングに重要なのは滞らせないこと 098

下半身の筋肉が最重要！ 100

時短&簡単&効果最大！

『5秒スクワット』 102

下半身強化の最大のメリット、

心身ともに自信が増す「グラウンディング」 107

スクワットのレベルアップ！『ハイランジ』 110

トレーニングで若さを保つ 117

運動で脳機能も高まる 122

EFFECTIVE CONDITIONING | COLUMN

姿勢改善のカギ。あなたはブリッジできますか？ 125

## 3章 呼吸

### 意識を操る 130

呼吸とは、コンディションを整える最強のメソッド 132

呼吸は意思によって整えられる 132

呼吸と心身の連動性 134

呼吸こそ、心身を整える最高のルーティン 137

呼吸で意識を操る方法 139

まず、「無意識の呼吸」を知る 140

呼吸のトレーニングをする 141

腹式呼吸 142

呼吸をコントロールするカギ

（Doの呼吸とBeの呼吸） 145

タクティカルブリージング（戦術的呼吸） 149

呼吸を劇的に深めるコツ 151

## 4章 食事

### 食事を革新する

170

食べものをアップグレードしよう 172

血糖値を制するものは食事を制する 176

食べるほどお腹がすくメカニズム 178

意識をパノラマに広げる 154

意識をパノラマ的に広げるトレーニング…木のポーズ 156

マインドフルネスで常に呼吸を意識し続ける 159

EXECUTIVE CONDITIONING | COLUMN

ゾーンも呼吸でつくれる？ いい集中と悪い集中 163

食事アップグレードのカギ『白いものを減らす』 180

日常に隠れている「血糖値を跳ね上げる食品」 182

白いものに含まれている危ない「トランス脂肪酸」 187

食事アップグレードのカギ『食物繊維を足す』 190

すきっ腹には食物繊維 190

食物繊維の摂取にお勧めの時間帯は朝 194

食事アップグレードのカギ『お味噌汁を足す』 196

EXECUTIVE CONDITIONING | COLUMN

朝食を抜くと生産性が上がる？ 朝断食のススメ 201

## 終章

# 習慣化

よりよい自分に変わっていく 206



理想の自分を目指す 208

ヨガ哲学に学ぶ、習慣を変える方法 211

修習と離欲 212

未来志向のアプローチ 216

ギャップ・アプローチ 217

ポジティブ・アプローチ 218

相談できるパートナーを見つける 220

変化する自分を楽しむ 222

あとがき 230