
強いカラダ・ココロ・アタマをつくる

はたらく人の コンディショニング 事典

How to Train Your Body and Mind

岩崎一郎 / 松村和夏 / 渡部卓 [監修]

最高の仕事は、最高のコンディションから生まれます。

はじめに

はたらく人にとって、身体と心、そして頭（脳）のコンディショニングは最重要事項です。

スポーツ選手と一緒に、いくら能力が高くても、自分のコンディションが悪ければ、仕事で良いパフォーマンスを発揮することはできません。

それが、二日酔いや風邪などの一時的なものだったらまだしも、常にコンディションの悪い状態では、楽しく、良い仕事もできず、周囲の人たちと信頼関係を築くことは難しく、また、あなたの仕事の結果や評価もずっと低いままです。

そんなのって、嫌ですよね。

この本では、あなたが仕事や人生でベストパフォーマンスを実現するための方法を、「カラダ」「アタマ」「ココロ」の働きをもとに解説していきます。

仕事のパフォーマンスは、「能力」×「コンディション」で現われます。

「最近、なかなか疲れがとれない……」「集中力が続かない……」「上司や部下に対し否定的な発言が多いことに気付いた……」等々、自分で問題と思っている症状には、カラダだけではなく、アタマやココロのトラブルやバランスのズレが生じています。

みなさんがビジネス書を読んでスキルアップを図るように、この本を読んで、自分の「身体のしくみ」「脳のしくみ」「心のしくみ」を知り、常にベストなコンディションを維持することに役立ててください。

この本は、コンディショニングについての研究だけではなく、ビジネスや生活指導の第一線で活躍している監修者のもとにつくりました。

人間の身体は個々に異なるので、本書の内容を実践することでの結果には個人差があると思いますが、できるだけ最新のエビデンス（研究による根拠）をもとに解説しています。

まずは自分の気になるところからでもけっこうですので、ひも解いていただけたら幸いです。

第1章

カラダを鍛える

37のヒント

はじめに 2

1 疲れはどこからやってくる？ 16

2 目の疲れをとる 19

- 3 休日の寝だめに効果はあるのか 24
- 4 いったい何時間睡眠が良いのか 27
- 5 睡眠の質を上げる方法 30
- 6 徹夜明けや睡眠不足な1日の乗り越え方 34
- 7 あなたは朝型体質？それとも夜型体質？ 39
- 8 日の光を浴び、体内時計をリセットする 42
- 9 美容・健康・快眠に重要なメラトニン 45
- 10 気持ち良く眠りにつくには 49
- 11 体温をコントロールして眠りを操作する 54
- 12 寝不足は肥満のもと 59
- 13 ビタミンB1をとって疲労回復 62
- 14 二日酔いにならない飲み方 65

第1章

カラダを鍛える 37のヒント

- 15 二日酔いになってしまったときの対処法 68
- 16 夏バテ対策 71
- 17 夜遅い食事は肥満と疲れのもと 74
- 18 早食いの人は肥満になりやすい 77
- 19 水はたくさん飲めば飲むほど身体にいい？ 80
- 20 胚芽米でかしく栄養をとる 83
- 21 「ローフード」をとり入れてみる 86
- 22 日本食にも健康的な欠点がある 89
- 23 「食物不耐症」を知る 92
- 24 禁煙ができない人は…… 95
- 25 簡単栄養バランスチェック 98
- 26 忙しいビジネスパーソンの外食メニュー 102

27	「歳のせいかな」と考えてしまいがちなこと	105
28	コーヒーは身体にいい	108
29	ファーストフードは食べ過ぎない	111
30	油について正しい知識を持つておく	114
31	いくら食べても太らない体になりたい	118
32	鍛えていく体の順番	122
33	上半身を鍛える	129
34	美しい姿勢をキープするには	133
35	「超回復」を利用する	137
36	つらい腰痛解消法	140
37	肩こり解消法	144
	全身の筋肉図解	148

第2章

アタマを鍛える 21のヒント

- 1 前向きな考えが脳を活性化する 152
- 2 イメージトレーニングのすすめ 156
- 3 良い恋愛・付き合いは脳の処理能力を上げる 159
- 4 「ながら活動」は脳を疲れさせる 162
- 5 感謝の気持ちで脳機能を上げる 166
- 6 アウトプットで記憶力が増す 169
- 7 家事で脳を鍛える 173
- 8 直観力を磨くには 177
- 9 身の回りを整理することで、脳を整理する 180
- 10 情報のインプットと記憶の定着 184

- 11 脳の疲れをとり、眠気をなくす 187
- 12 上手な仮眠のとり方 190
- 13 睡魔に打ち勝つ 194
- 14 睡眠不足がイライラをつくる 198
- 15 短時間睡眠を続けると…… 201
- 16 午前中の仕事能率は朝食で決まる 204
- 17 理想の朝食メニュー 207
- 18 アミノ酸でやる気と集中力を高める 211
- 19 自分の身体や気持ちの状態に気づく 214
- 20 身体疲労と脳疲労の違い 218
- 21 脳はいくつになっても成長できる 223

第3章

ココロを鍛える

16のヒント

- 1 感情の整理には香りが効く 230
- 2 歌うことには心の浄化作用がある 233
- 3 気晴らしや快樂とは適度な距離で付き合う 236
- 4 笑顔が感情を整える 239
- 5 緊張状態を和らげる 242
- 6 深い呼吸で心を落ち着かせる 245
- 7 自律訓練法 248
- 8 筋弛緩法 251
- 9 A B C D E 理論 255

- 10 「いい人」をやめてみる 259
- 11 責任感も他人からの評価も7割くらいがちょうどいい 262
- 12 「メンター」と「ウィーク・タイズ」に相談をする 266
- 13 やる気を出す目標の立て方 270
- 14 やる気物質、ドーパミン 273
- 15 最も効果的なストレス発散法 276
- 16 イライラやクヨクヨがなくなる方法 279

おわりに

284