(株)ドリーム・ジーピー 冬季休業は、 【2021年12月29日~2022年1月4日まで】

年末のご挨拶



荒山元秀 (弊社代表取締役)

おり ことを、 悪無くお過ごし下さい また皆さんとお会い出来る ıŊ ・ジーピ より楽しみにして

表取締役社長

荒山

元秀

ずる、 な 2022年のキーワードは、 人生の一番の価値であることを再認 ことは実は健康であったというこ そんな期間だったと思います。 **ご「エクササイズイズ** 「歩 行寿

るニュー いました。 皆さん、 2019年 フターコロナ/ウィズコロナにおけ ノーマルは、 この -末以降間断 蕳 - 人 - 人の -本当に有難うござ

問だったのではないでしょうか 社会の構造も大きく変わりつつある ・ク・パラリンピック開催や総選挙 そして2021年は渦中での たコロ を育てる

令和3年 【第43·44合拼号】

Dream**GP** 株式会社ドリーム・ジーピー

【大阪本社】 〒 556-0004

T 556-0004 大阪市浪速区日本橋西 1-3-19 南海日本橋ビル1 F T E L : 06-4708-4877 F A X : 06-4708-4879

2022年、今年もやります!! お年玉介画

SockWell(ソックウェル) 靴下を抽選で男女各1名様に



2022年1月22日(土) $14:00 \sim 15:30$



て活用出来るインフラの構築に向かって タベースを大きなプラットフォームと 歳までピンピン歩ける社会づくりに インフルエンザでも、 た「足から始まる健康」事業におけるデ していきたいと思っています の免疫力を高め、 きたいと考えています 新しい年は、 これらの言葉を合言葉に、 健康 《経営」 弊社がこれまで続け だと考えています 皆さんと共に、 何が来ようが自 コロナでも Ó

第 20 回 足から始まる健康オンラインセミナー

はなく、 続ける為に、

病を未然に防ぐ為に、

健康でい

今後も弊社事業を通してお

病気になってから治すという考え方で

「 歩行寿命を延ばしましょう♪

2022年の健康元年に向

ます

心と体の健康を念頭

~ 日本のトップトレーナーによる"セーフティウォーキング"のカンとコツ ~

(演題)

1. 14:00~14:15 弊社代表荒山より、

新年のご挨拶『あと一歩だけ前に…進もう!』および客員講師のご紹介

14:15~15:15

『歩行寿命を延ばしましょう♪

~ 日本のトップトレーナーによる"セーフティウォーキング"のカンとコツ ~ 』

客員講師: 土井 龍雄 氏

(健康運動指導士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)



土井 龍雄 氏



土井氏ご著書 (三省堂)

少し深呼吸や背伸びなどして・・・

3. $15:15\sim15:30$

『ナリモが参ります!~ 弊社機器導入企業様インタビュー⑤~ 』

講師:成毛喜男(弊社執行役員)



【お申込み・お問合せ】※お申込み期限:1月22日(土)正午(※QRコードからのお申込み限定)

(株)ドリーム・ジーピー

TEL: 06-4708-4877 / FAX: 06-4708-4879 E-mail: info@dreamgp.jp

・「氏名(ふりがな)、貴社名、所属名・役職、電話番号、メールアドレス」をご用意の上、FAXまたはE-mailにてお申し込みください。 セミナー当日、お伺いしたメールアドレスへ専用URLを送信致しますので、

そちらをクリックしてご参加下さい。



伺いました 部教授で「歩く人。」 ラインセミナーは、 もご活躍の佐藤真治氏をお迎えしお話を 10 月 21 日 (木)、 第17回弊社主催オン 帝京大学医療技術学 プロジェクト等で

きっかけは東日本大震災被災地支援 プロジェクト

ジェクトがあります を契機に始めた「歩く人。」というプロ 2011年3月に起こった東日本大震災 をもつトップトレーナー土井龍雄氏が 選手として活躍した大西一平氏と、 のプロトップアスリートを担当した経験 現役時代、 神戸製鋼ラグビー部で中心 数々

被災地では、仮設住宅での生活を余儀 Exercise Is Medicine、僕らと一緒に「歩く人。」増やしま ヘルスケアシステ 運動不足による生活不活発病 が懸念されていました。 がかつて兵庫県豊岡市にて テーション医でもある佐藤氏 なくされた多くの地域住民の 行った実証実験で得た『歩く (が増えると地域の絆が高ま そんな矢先、心臓リハビリ



日本医師会会長 佐藤氏共著(創英社/三省堂書店)

佐藤 真治 氏

【報告】第17回弊社主催オンラインセミナ

地域をつなぐ"

る という確信と「歩く人。」

"大地とケンカし プロジェクトの主旨とが自然な流れでリ 年4月に起こった の結成、 く共感し、 ない歩き方 井氏の提唱する トラクター養成や ンクし参画へと繋がりました。 歩く人。倶楽部」 また何より、 ・地域を繋ぐヘルスケアシステム構築へ 2016 インス に深 土 歩く人倶楽部 人で歩く 実証再び 18名 21名 ĕ 8 8 000

8

8 8

るのでは?との仮説は、豊岡市との比 い一体感が生まれる➡行動が利他的にな 群に分け、歩数に応じたインセンティブ れた追跡調査では、一人より三人組で歩 歩調が合う➡呼吸が合う➡そこはかとな まりに優位性が認められたとのことで、 いた方が継続性と地域に対する信頼の高 を設定するなどして9カ月間に渡り行わ (が増えたことから、 共通する現象と言 参加者を三人組で歩く群と一人で歩く

熊本地震後には熊本市での実証実験にも 8 A 2016 年熊本市での実証実験 年から展開し、

ExeRcise is Medicine AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE

参画されました。

木大地氏の多大なる支援

M e d i

のレガシーとして推進するとの記者発

小池百合子東京都知事の都議会での

スポーツ医学会 運動は薬なり、 Exer е (以下、 Ε (ACSM) が2007 s e 日本における拡がり Ņ I s ıţ M アメリカ e d i

Ê-M ロジェクトで、 既に世界4か国以上が参 動療法普及の為の国際プ 加しているスポーツ・運 Japan) 日本支部 が

"Exercise is Medicine" Medicine is 本支部事務局長も務めてis 本支部事務局長も務めてis を藤氏はその日

うと思いました。とても聞きやすく心地 深かったです。佐藤先生のはっきり大き な声で相手を肯定する話し方を真似しよ 佐藤先生のコロナと運動の関係は興味

第17回弊社主催オンラインセミナー ご感想 参加者様のご意見 (※一部抜粋、 E I M がとても興味深かったです。 も期待します。(T様) 様に感じました。是非第二回 回の講義全体がプロローグの 2023年に開示されるであ ●E-M、歩く人。のお話 補講が必要ですね、 の取り組み、 **今後** 寧ろ今 σ

> 主催してくださった皆様、佐藤先生、 を長野県でも取り組めたら良いなと思 の改善のデータ等、 とも、よろしくお願いいたします。(U様) ました。とても有意義な勉強会でした。 た。今後コロナが落ち着いたら、 お医者様だから言えることだと思いまし 関先生、ありがとうございました。今後 「運動(歩く)はお薬である」新鮮でした。 「運動(歩く)は医療そのものである 大変参考になりま E 川 M

よい話し方に感銘を受けまし

た。 (N様)

すごくわかりやすく教えていただきま た。 今回の動画配信希望です。 (Y 様)

ろう運動量の基準や、

習慣

病

(東京都杉並区) is Medicine (東京都杉並区) です。

見せているそう

盛沢山の内容

しても拡がりを

2回目開催のお 様からは早くも に、参加者の ,を頂きました。

どいないと思っています。靴と中敷きの 大切さを痛感しました。 た。「3つのアーチ」正常な人はほとん (A 様

銭湯を拠点に多

世代を繋ぐ交流

プロジェクトと

外参照)」という指針と連携し、

地域の

推進発言等で大きな注目を集め、

既に東

京都が推進していた「社会的処方(※枠

【報告】第 18 回弊社主催オンラインセミナー 「疲れない・バテない・壊さない スタンフォード式 脳と体の強化書」 "超回復" لح ード スポーツ医局の 足から始まる健康オ<u>ンライ</u>ンセミナ Dream GP

ラインセミナーは、 生氏をお迎えしてお話を伺いました。 フォード大学スポーツ医局にてアソシエ セラー イトディレクターとしてご活躍の山田知 (サンマーク出版)』 11 月 20 日 『スタンフォード式 ガシープロジェクト $\stackrel{\text{(\pm)}}{=}$ 第10四弊社主催オン 23万部突破のベスト の著者で、 疲れない体 スタン

山田 知生 氏

代表荒山との奇跡のような邂逅は、 〜後世に意義あることを残したい〜 渡米して既に3年になる山田氏と弊社 既に

スケットボール選手のインソール製作を スタンフォード大学訪問時にご縁が繋 その際に弊社が同学に所属するバ 手がけるなどし、その後、

がり、

10年以上前に遡るとのこと。

ありました。 という嬉しいエピソードが 躍する選手達を輩出された NBA等のプロチームで活 ところで、アメリカ人に

は総じて「(自らが) ハイ

山田氏ご著書(大和書房)

が含まれると考えられています ツ選手に限らず、ビジネスマン~子育て パフォーマーである」という意識が強く 中の女性に至るまで、 あるそうなのですが、これは何もスポ あらゆる立場の人

低さが取り沙汰されて久しい中、 されます マーだと自覚」することが重要だと示唆 先進諸国において日本の労働生産性の 「全ての日本人が自らをハイパフォー 山田氏

は

重要な2要素との賢いつき合い方 ストレスと休息

し、上司やトレーナーや栄養士、

メンタ

これは、ひとりの不調

シリコンバレーでは、

同僚の不調に際

そして『自分史上最高の自分』

連動する「心 - 体

脳

どういった条件が必 うです(下図)。 されている際、 フォーマー足るには の瞳孔は開くのだそ 要なのでしょうか? 強いストレスに晒 それでは、ハイパ 、 人間



入ったスポーツ選手などは、 しかしながら、いわゆる "ゾーン" 強いストレ に ストレスと休息(セミナー

習慣とのこと。 がチームに及ぼす影響を考慮するが故の 慣化されており、 ルヘルスの専門家等に報告することが習 すべての人がHigh そして、

人体には縦横に張り巡らされ

に富んだメッセージを頂きました。

【報告】第 18 回弊社主催オンラインセミナー 参加者様のご意見 原文ママ うに落とし込む説明の重要性を Stressの具体例もとても分 実感しました。Relaxと良い 今回のセミナーに参加させてい をすることが多いです。ですが、 かりやすかったです。(F様) 私は睡眠の時間を割いて何か

あるということを認識することが重要と

つまり、実はストレスにも善し悪しが

マンスを発揮することがあります スに晒されている最中に最高のパフォ

ゆくために、素人が素人に伝えられるよ

になって会社、社会に活力をもたらして

Performers

呼気と吸気…すべての営みが表 認できました。 と睡眠、心拍のリズム、心と体、 ただいて、睡眠の重要性が再確 (W様) ●活動

だ。

(S様

(3)

いうことなのです 肝要とのことです。 必要に応じて修正を加える事が が上がり夕方から下がるコルチ 分泌バランス (下図)を見直し、 夜間に高値を示すメラトニンの 重要で、 ゾールと、 また、 睡眠の質や量も非常に 一般に、 明け方には低くなり 明け方に数値

人体におけるコルチゾールとメラトニンの 分泌サイクルについて(セミナー時資料から) 要な迷走神経 クがあり、 た細やかな神経ネットワー

中でも特に

V a g u

交 S 重

理解し、 な心 が少なくありませんが、これも実はHR 比較においてではない『自分史上最高の 目分』を目指す方法について、大変示唆 >と深く関連するトピックとのことで、 八体に備わっているシステムを少しだけ 昨今、 臓には 心身を鍛えることで、他者との 呼吸の重要性に着目されること が揺らぎゃ う有効な技術があり、 R は 感神経を測るのに、 n erve) а ity||HRV)]とい 「心拍変動 t e があるそうです。 Variabi すなわち副 (Hear 現在で 健康

ځ 裏 りだと日々感じております。-AP呼吸 を持つ事が大切というのはおっしゃる通 る。本日のセミナーで受けとったメッ ということについて深く考えたく思い から参加する事は可能でしょうか? ターの講座にも興味がありますが、 かったと思いました。フットコアマイス セージです。(T様)●山田先生の自信 に働きかける存在として生きるべきであ 法についてのレクチャーがあれば更に良 また、 体で関連性を持って行われているこ 自分自身のレガシープロジェクト 個人は自主的に、そして社会 初級

一奈沙羅さんを応援しています ベント開催のご案内

2021年は世界柔道選手権ブダペスト 大会(ハンガリー)において見事栄冠を 会における"圧倒的"優勝を皮切りに 2011年の世界カデ柔道選手権大 ないかと考えられています。 渡る競技を同時並行的に鍛錬すること。 イブリッド・トレーニング」の真価では 者の座へ到達させる原動力となった「ハ それこそが、朝比奈沙羅さんを世界王

泳・トランポリン・フットボールやサッ にあると言われています カー等の球技・ボクシングなど、多岐に 本分である柔道の稽古はもとより、水

①医学的見地に基づく講義

②一日で2種目以上の競技を楽しみ身体

項のご確認は各々左記QRコードから。

複合トレーニングを同期する

ジム寒川 1117) を体験出来るイベントが、 ·月9日 この「ハイブリッド・トレーニング_ にて開催されます (神奈川県高座郡寒川町倉見 ピーストランポリン 2022年

を ③縁日の出店をイメージした"メディカ レット、 通して体感してみてはいかがでしょうか? の遣い方を知る 主催・詳細及びお問合せは左記リーフ 以上を三本柱とする同トレーニング 新しい年の始まりに、 に特化した体験 参加申込み及びご案内・注意事 自分の身体を



朝比奈沙羅さんの強さの秘密はどこにあ

るのでしょうか?

話しする「ハイブリッド・トレーニング」

実はその答えのひとつが、これからお

リートを長年に渡って足元から支えてき

様々な怪我や故障がつきもののアス

を通してサポートして参りました。

朝比奈沙羅さんを、弊社インソール事業

の社会的役割を改めて自負するものです。 たことで築かれた信頼は厚く、弊社事業

ところで、そんな世界を制した柔道家

医学生という両輪で、

なおも前へ前へと 現在は柔道家と

人生を邁進する朝比奈沙羅さん。

(株)ドリーム・ジーピーは、

そんな

の輝かしい成績を収め、

勝ち取るなど、女子柔道界において数々



※都合により本紙11月号を休刊とさせて頂きましたので、11月と12月の2カ月分を合併特別号としてお届けしております。