



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

「歩く人。」プロジェクト  
きっかけは東日本大震災被災地支援

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

【報告】第17回弊社主催オンラインセミナー  
『Exercise Is Medicine、僕らと一緒に「歩く人。」増やしましょう  
～“地域をつなぐ”ヘルスケアシステムの構築～』



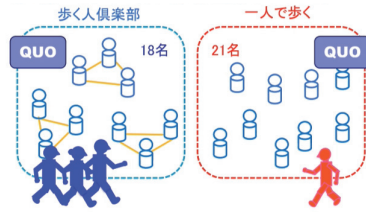
佐藤 真治氏

被災地では、仮設住宅での生活を余儀なくされた多くの地域住民の運動不足による生活不活発病が懸念されていました。  
そんな矢先、心臓リハビリテーション医でもある佐藤氏がかつて兵庫県豊岡市にて行った実証実験で得た「歩く人が増えると地域の絆が高まる」という確信と「歩く人。」

プロジェクトの主旨とが自然な流れでリンクし参画へと繋がりました。

「歩く人。」実証再び  
地域を繋ぐヘルスケアシステム構築へ

また何より、土井氏の提唱する「大地とケンカしない歩き方」に深く共感し、インストラクター養成や「歩く人。倶楽部」の結成、2016年4月に起こった熊本地震後には熊本市での実証実験にも参画されました。



2016年熊本市での実証実験



佐藤氏共著（創英社 / 三省堂書店）

※医師が、従来の薬の処方には止まらず、「地域とのつながり」を処方すること

“Exercise is Medicine”  
運動は薬なり、日本における拡がり

「Exercise is Medicine」(以下、EIM)は、アメリカスポーツ医学会（ACSM）が2007年から展開し、既に世界40か国以上が参加しているスポーツ・運動療法普及の為に国際プロジェクトで、日本支部（EIM Japan）が設立されたのは2019年9月、佐藤氏はその日本支部事務局長も務めておられます。  
前スポーツ庁長官の鈴木大地氏の多大なる支援

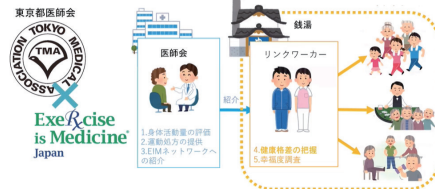


“Exercise is Medicine” ロゴ（一例）

【報告】第17回弊社主催オンラインセミナー  
参加者様のご意見・ご感想  
(※一部抜粋、原文ママ)

- 佐藤先生のコロナと運動の関係は興味深かったです。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うと思えました。とても聞きやすく心地よい話し方に感銘を受けました。(N様)
- 補講が必要ですね、寧ろ今回の講義全体がプロローグの様に感じました。是非第二回も期待します。(T様)
- EIM、歩く人。のお話がとても興味深かったです。EIMの取り組み、今後の2023年に開示されるであろう運動量の基準や、習慣病の改善のデータ等、大変参考になりました。今後コロナが落ち着いたら、EIMを長野県でも取り組めたら良いなと思いました。とても有意義な勉強会でした。主催してくださった皆様、佐藤先生、小関先生、ありがとうございます。今後とも、よろしくお願いたします。(U様)
- 「運動(歩く)は医療そのものである」「運動(歩く)はお薬である」新鮮でした。お医者様だから言えることだと思います。「3つのアーチ」正常な人はほとん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。(A様)
- すくわたりやすく教えていただきました。今回の動画配信希望です。(Y様)

EIM小杉湯（東京都杉並区）



EIM小杉湯プロジェクト（東京都杉並区）  
盛沢山の内容に、参加者の皆様からは早くも2回目開催のお声を頂きました。

や東京都医師会による東京2020大会のレガシーとして推進するとの記者発表、小池百合子東京都知事の都議会で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（※梓外参照）」という指針と連携し、地域の

11月20日(土)、第18回弊社主催オンラインセミナーは、23万部突破のベストセラー『スタンフォード式 疲れない体 (サンマーク出版)』の著者で、スタンフォード大学スポーツ医局にてアソシエイトディレクターとして活躍の山田知生氏をお迎えしてお話を伺いました。

「レガシープロジェクト」  
〜後世に意義あることを残したい〜

渡米して既に30年になる山田氏と弊社代表荒山との奇跡のような邂逅は、既に10年以上前に遡ること。

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

NBA等のプロチームで活躍する選手達を輩出されたという嬉しいエピソードがありました。

ところで、アメリカ人には総じて「(自らが)ハイ

【報告】第18回弊社主催オンラインセミナー  
『出版記念講演「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」  
〜スタンフォードスポーツ医局の“超回復”と“覚醒力とは?”〜』



山田 知生 氏



山田氏ご著書 (大和書房)

は総じて「(自らが)ハイパフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

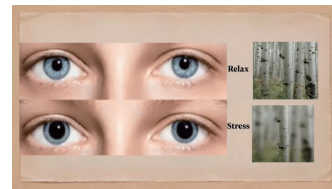
パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と

パフォーマンスを發揮することがあります。つまり、実はストレスにも善し悪しがあるということをご認識することが重要と



ストレスと休息 (セミナー時資料から)

【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・ご感想  
(※一部抜粋、原文ママ)

●すべての人がHigh Performers になって会社、社会に活力をもたらしてゆくために、素人が素人に伝えられるように落とし込む説明の重要性を実感しました。Relaxと良いStressの具体例もとても分かりやすかったです。(F様)  
●私は睡眠の時間を割いて何かをすることが多いです。ですが、今回のセミナーに参加させていただいて、睡眠の重要性が再確認できました。(W様) ●活動と睡眠、心拍のリズム、心と体、呼吸と吸気：すべての営みが表

裏一体で関連性を持って行われていること。また、個人は自主的に、そして社会に働きかける存在として生きるべきである。本日のセミナーで受けとったメッセージです。(T様) ●山田先生の自信を持つ事が大切というのはおっしゃる通りだと日々感じております。IAP呼吸法についてのレクチャーがあれば更に良かったと思えました。フットコアマイスターの講座にも興味がありますが、初級から参加する事は可能でしょうか？(N様) ●自分自身のレガシープロジェクトということについて深く考えたく思いました。(S様)

●すべての人がHigh Performers になって会社、社会に活力をもたらしてゆくために、素人が素人に伝えられるように落とし込む説明の重要性を実感しました。Relaxと良いStressの具体例もとても分かりやすかったです。(F様)

●私は睡眠の時間を割いて何かをすることが多いです。ですが、今回のセミナーに参加させていただいて、睡眠の重要性が再確認できました。(W様)

●活動と睡眠、心拍のリズム、心と体、呼吸と吸気：すべての営みが表

裏一体で関連性を持って行われていること。また、個人は自主的に、そして社会に働きかける存在として生きるべきである。本日のセミナーで受けとったメッセージです。(T様)

●山田先生の自信を持つ事が大切というのはおっしゃる通りだと日々感じております。IAP呼吸法についてのレクチャーがあれば更に良かったと思えました。フットコアマイスターの講座にも興味がありますが、初級から参加する事は可能でしょうか？(N様)

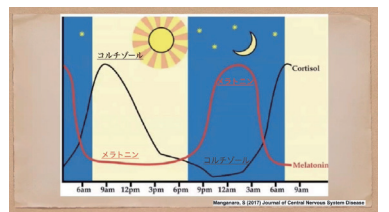
●自分自身のレガシープロジェクトということについて深く考えたく思いました。(S様)

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

運動する「心・体・脳」  
そして「自分史上最高の自分」へ

シリコンバレーでは、同僚の不調に際し、上司やトレーナーや栄養士、メンタルヘルスの専門家等に報告することが習慣化されており、これは、ひとりの不調がチームに及ぼす影響を考慮するが故の習慣とのこと。

そして、人体には縦横に張り巡らされ



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)

た細やかな神経ネットワークがあり、中でも特に重要な迷走神経(Vagus nerve)すなわち副交感神経を測るのに、現在では「心拍変動(Heart Rate Variability)HRV」という有効な技術があり、健康

【弊社サポート事業の「報告」】  
 イベント開催のご案内  
 (株)ドリーム・シーピーは、  
 柔道家で医学生の  
 朝比奈沙羅さんを応援しています

2011年の世界カテ柔道選手権大会における「圧倒的」優勝を皮切りに、2021年は世界柔道選手権フダペスト大会(ハンガリー)において見事栄冠を勝ち取るなど、女子柔道界において数々の輝かしい成績を収め、現在は柔道家と医学生という両輪で、なおも前へ前へと人生を邁進する朝比奈沙羅さん。

(株)ドリーム・シーピーは、そんな朝比奈沙羅さんを、弊社インソール事業を通してサポートして参りました。

様々な怪我や故障がつきもののアスリートを長年に渡って足元から支えてきたことで築かれた信頼は厚く、弊社事業の社会的役割を改めて自負するものでもあります。ところで、そんな世界を制した柔道家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？

実はその答えのひとつが、これからお話しする「ハイブリッド・トレーニング」



弊社所属 渡辺と (MFS 銀座にて)

にあると言われています。本分である柔道の稽古はもとより、水泳・トランポリン・フットボールやサッカー等の球技・ボクシングなど、多岐に渡る競技を同時並行的に鍛錬すること。それこそが、朝比奈沙羅さんを王者の座へ到達させる原動力となった「ハイブリッド・トレーニング」の真価ではないかと考えられています。

「朝比奈沙羅が、複合トレーニングを同期する」この「ハイブリッド・トレーニング」を体験出来るイベントが、2022年1月9日(日)、ピーストランポリンジム寒川(神奈川県高座郡寒川町倉見1117)にて開催されます。

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

の違いを知る  
 ③縁日の出店をイメージした「メディカル」に特化した体験  
 以上を三本柱とする同トレーニングを、新しい年の始まりに、自分の身体を通して体感してみたいかがでしょうか？  
 主催・詳細及びお問合せは左記リーフレット、参加申込み及びご案内・注意事項のご確認は各々左記QRコードから。

# 柔道×トランポリン ハイブリッド・トレーニング教室

あさひの さろ  
朝比奈 沙羅

Big Tree 所属  
2021年世界選手権  
ハンガリー大会 優勝

ピーストランポリンジム寒川  
大久保 雄右  
日本ボリンピア委員会強化コーチングスタッフ

負けぬ柔道!!  
ケガをしぬための  
トレーニング  
新感覚!!  
ハイブリッドトレーニング

2022年1月9日(日)  
9:00~12:00

①柔道  
相手の力を利用して倒す柔道  
柔道衣不要/柔道未経験者歓迎!  
朝比奈選手から直接指導!!

②トランポリン  
朝比奈選手が実際にやっている  
トランポリントレーニングを体験!!  
転んでもけがをしぬ健康作にも!!

参加賞、豪華賞品がもらえるじゃんけん大会もあり!サイン会、撮影会もありです!!

◇日時 2022年1月9日(日) 9:00~12:00 ◇申込締切 2021年12月30日  
 ◇会場 ピーストランポリンジム寒川(神奈川県高座郡寒川町倉見1117)  
 0467-38-8992 JR 倉見駅徒歩8分 圏央道寒川北IC すぐ  
 ◇参加費 3000円(税込) 案内・注意事項  
 ◇対象者 小学1年生~大人(他種目アスリートも歓迎)  
 ◇定員 40名 他社企業イベントや販売ブースも歓迎!!

お申込みフォーム

※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。

本年もご愛読頂き、誠に有難うございました  
 読者の皆様におかれましては、恙無く新年を迎えられます事、  
 心よりお祈り申し上げます

