

新入社員研修企画提案

主 旨

いわずとしたことですが人間は「静物」ではなくて読んで字の如く「動物」であります。それが文明が発達するにつれ体を動かす機会が減り、歪みが心身の異常となって噴出しました。

気楽な大学生活を送ってきた新入社員が、普段着慣れていない背広にネクタイ、履きなれない硬い革靴にベルトと圧迫、過緊張を強いられるとどういう反応が生体に起きるでしょうか？

いかに企業側が新入社員に社の歴史、理念、業績、製品の知識などもろもろの知識を詰め込もうとしても体の状態が良好でなければ頭にも入らず過度のストレスから体調を崩します。それがひいては五月病や鬱病、対人恐怖症や入社拒否に繋がる要因になりかねません。

最悪の状況を避けるため、活人ネットワークでは「体の開放」を提案します。あらゆる手段を使って新入社員諸氏の緊張をとり同時に運動を通じて自然な形でスキンシップとコミュニケーションをはかり新入社員相互の信頼関係、新しい人間関係の構築をはかりたいと考える次第です。「体の開放」はすなわち「心の開放」なのでありますから。

新入社員研修講座名一覧

- 健康の基礎知識講座
- ストレッチング
- 2人組みのストレッチング
- 2人組みのマッサージ
- 2人組みの整体
- 1人整体術
- ボディウエイトトレーニング
- 2人組みのトレーニング
- マット運動教室
- 受身教室
- 護身教室
- 体験サンボ教室
- 辛抱我慢教室
- レクリエーション教室
- 清掃教室
- 大声教室
- 挨拶教室
- 修身教室
- 自己紹介教室

活人ネットワークでは1日に1回ないし3回の「身体運動時間の確保」を提案します。心と体のプロが、時間、内容、強度、アラカルトであらゆるニーズにお答えしますので以上のプログラムから最適なものを組み合わせ選択してください。

○ 健康の基礎知識講座 人間の基幹である保健体育を講義式で行います。(何時間でも可能)

文明病 ドンニソン医師(英)が自国民と植民地民との健康状態の差異に気づき発見した。都市化、過密化、機械化、近代化、工業化が原因といわれる。

運動不足病 クライス博士が(米)働き盛りの層が潰瘍、腰痛、情緒不安定に悩まされ。早世していく米国民に懸念を感じ、原因を追究すべく早死にした人2千人の家族に徹底して聞き取り調査をした結果高コレステロール食や極端な運動不足がリスクファクターであることを発見した。運動不足が引き金に、癌、うつ病、更年期障害、関節拘縮、骨萎縮、筋力低下、心肺機能の低下、骨の脱灰、尿中カルシウム増加などあらゆる要因で生命活動が低下することが判全米でアスレチックトレーニング、ボディビルディング、ビタミン摂取やジョギング、ベジタリアンなどの健康ブームが巻き起こった。

成人病 50歳前後の中高年の働き盛り層の早世に厚生省が乗り出し医学会の要人を集め1956年に「成人病予防学会」を開催しその呼称がマスコミにより定着した。

生活習慣病 10代の子供の糖尿病、肥満、高血圧などが問題になり、新名称を聖路加大学長日野原重明氏が「公衆衛生診察成人病・難病部会」において当時の小泉厚生大臣に具申した。

その内容は早死にの原因は食習慣、運動習慣、休養習慣の3つにあると言及し、過食、少食、偏食、孤食、飽食、運動不足、寝不足、喫煙、飲酒など嗜好品も含め生活習慣を改善するように強く提言した。

メタボリックシンドローム

内臓死亡の蓄積が原因でインスリン低下、糖代謝異常などが起こり、一個人に動脈硬化、血栓、狭心症、心筋梗塞などの疾病が正常人の36倍の高率で起こる。また尿酸値が高まると非アルコール性肝炎が発祥し肝硬変に2割進展するという。これらのリスク症候群を世界的にメタボリックシンドロームと呼称し統一した。

今現在、日本国民1億3千万人は「1億半病人」というくらい何らかの疾病を抱えている。40歳を越える成人男子の4割が肥満を、6割が運動不足を自覚しているという。

多数の社員を抱え製品を提供する企業の社会的責任として健康診断や医療の充実など受動的な対策のみならず根本的、抜本的な対策を講じる必要があるのではないかと考えます。

○ ストレッチング

日本式の体操は反動を使って行いますが、欧米で生まれたストレッチングは、時間を掛けてゆっくり筋肉を伸ばします。オリンピック選手では30分から1時間練習前後非常に丁寧にストレッチングを行います。

「体が硬いと頭も硬くなる」これは世界の常識です。

効能： 血行が良くなり血圧が安定する。

酸素と栄養分が全身に行き渡り頭の働きが活発になる。

筋肉の弾力性が増し怪我をしにくくなる。

老廃物の排泄が促進されリフレッシュする。

以上の結果、元気が出て活発になる。病気の予防にも最適。

種類 ストレッチングには立って行うものと座って行うものの2種類があります。屋外、屋内両方できます。1人ないし2人組みでもできます。

時間 1人の場合は15分。2人の場合は30分。(約)短縮することも可能です。10種目から50種目まで。

場所 晴れていれば屋外で。雨天の場合は施設内で実施します。床でもできますが冷たいので大型のタオルなど必要です。絨毯がベストです。理由：寝た時に痛くないから。柔道場や大広間の畳、マットスペースなどがあれば、トレーニングと組み合わせて行うことが可能です。

○ 2人組みのストレッチング

立って行うバージョンは5種目から10種目から選択できます。

「軽めに」「じっくり」などご注文ください。汗をかかない軽い負荷の運動です。

効能 寝てやる場合には「相手選び」の段階からコミュニケーションがはじまります。

「俺からだ固いんだ」という会話から心の門が相手に開かれます。

さらに直接体に触れ、体温を感じるので親近感が増します。

※ くれぐれもこの文面、内容はシークレット&オフレコでお願いします。

方法 ストレッチング終了後、マッサージと組み合わせて行うことが可能です。そのままトレーニングや護身術、体験格闘技に移行することも時間の設定次第です。

手順 肩のストレッチングから入り、股関節のストレッチング、捻り、仰向けから腰のストレッチング、背中ストレッチング、膝のストレッチング、太もも裏のストレッチングと移行し交代します。

時間 軽め：20分 じっくり：30分（約）
マッサージと組み合わせるとさらにプラス20分プラスが目安です。

※ 終わった後、正座して黙想を行ったり、寝た状態で瞑想を行うことも可能です。
音楽も小鳥のさえずり、川の流れ、波の音、風の音、クラシック音楽など
自由にチョイス可能です。リクエストにお答えします。

○ 2人組みのマッサージ

時間 軽め：10分 じっくり：20分（約） 1人あたりの時間。交代すると倍の時間に。

場所 施設内で実施します。床はNG。理由：冷たい。
絨毯がベストです。理由：寝た時に痛くないから。
柔道場や大広間の畳、マットスペースなど最適です。
人数分の枚数があれば座布団を利用しても可能です。

方法 うつ伏せで背中（胸椎、腰椎、仙椎）を行い、太もも、膝、ふくらはぎ、足裏へと
移行します。「じっくり」の場合は仰向けに移行します。
仰向けは「タブゾーン」が多いので段階を踏んで行うことをお勧めします。
胸、おなか（5箇所：内臓と腰痛のツボ）太もも前面、すね、足首と移行します。

※ いきなり指で押すのではなく、手のひら（面）から手刀（線）指（点）へと
変化します。押す、揉む、擦る、つまむ、こねる、叩く方法を教授します。

○ 2人組みの整体

効能 体の歪みをとり体調を整えます。明治期には「正体」「正骨」と呼称しました。
重力から開放され終わった後には身長が1～2cm伸びているのにびっくり！

時間 軽め：15分 じっくり：25分（約） 1人あたりの時間。交代すると倍の時間に。

方法 うつ伏せで背骨の調整を行い、肩甲骨の調整、骨盤の調整、脚の調整へと
移行します。肩凝り、腰痛の予防に最適です。
最後に後頭部の調整と首の調整を行います。

○ 1人整体術

効能 自分で自分の体調を良好にコントロールすることができるようになります。
駅のホーム、電車やバスの中やオフィスなど場所を選びません。

方法 いつでもどこでもが基本です。立った状態または椅子に座った状態で。
身の回りの器具を使って効果的に行います。ツボなども使います。

時間 軽め20分 じっくり30分 説明に多少時間がかかります。

○ ボディウエイトトレーニング

- 内容** 自分の体重を利用した筋肉に無理のかからない運動です。
1つの部位の鍛え方だけでも50種目ありますから驚きでしょう。
- 場所** 雨が降ったり雪が降ったりしなければ屋外で。(リフレッシュ効果抜群)
本来は屋内用です。汗をかきますので絨毯の場合はタオルを敷いて。
トレーニング後の休憩タイムをとるようにしてください。
- 理由** 血圧の安定。血流の安定。精神の安定。水分補給。WC。汗を拭う。汗を流す。
(シャワー、入浴) トレーニングの強度によって異なりますのでそのあとの予定
を検討して強度を選択してください。
- ※ 回数は最大10回。基本は5回です。回数をやらせたいというハードなニーズにも
もちろんお答えします。痛みを乗り越え人間は成長するのですから。
- 内容** まず見本を見せ、腕立て、腹筋、背筋、ブリッジ(首系統の運動)スクワット
の5種目を行います。セットが変化するにつれ同じ部位でも同じ方法では行いません。
軽めで1セットか2セット(回数でも調整できます)
きつめで3セット。
運動をやっていた希望者には5セットまでやることも可能です。
- ※ 4セット以上になると「やったー」という充実感、満足感、達成感が
得られますが、その代わり筋肉痛も必ず出るでしょう。
- 運動で傷めた筋肉がさらに強い状態に戻ることを「超回復」といいますが、
筋肉は修復するのに48時間かかるといわれています。
修復だけでなく疲労物質「乳酸」を分解、体外へ排除するのにかかる時間です。
30代になると代謝能力が落ちるのでプラス24から36時間かかります。
そこを考慮してメニュー組み立てをいたします。(運動処方)

○ 2人組みのトレーニング

- 効能** 身体に与える影響のみならず、協調動作による一体感、スキンシップと
コミュニケーションをはかることができます。妥協したらやり直しさせることも。
- 時間** 軽め 40分 じっくり 1時間
- 内容** 1. 脚もち腕立て 起き上がり腹筋+ボクサー式腹筋 背筋 肩車スクワット
2. 背中押し腕立て 手押し車 肩押し腹筋 脚上げ腹筋 お見合い背筋
3. タックル持ち上げ おんぶダッシュ 脚上げ反復横跳び、馬跳び股くぐりなど
東洋、西洋の鍛錬法、武道、格闘技のエッセンスがいっぱい詰まっています。

○ マット運動教室

場所 マットスペースまたは道場の畳のある場所で行います。

効能 三半規管を鍛える。車や飛行機に酔いにくくなる。
全身の筋肉に弾力性がつきしなやかな体になる。
気分転換、リフレッシュ効果大

内容 前転 後転（開脚 伸膝 倒立 肩抜き）側転
スプリング系の運動（ネック ヘッド ハンド）

○ 受身教室

場所 マットスペースまたは道場の畳のある場所で行います。

効能 転倒した時の怪我を最小限にとどめ積極的に自己防衛を行う。
交通事故に遭遇した時にも頭部を守り骨折しないすべを学ぶ。

内容 あらゆる体勢からあらゆる方向へ倒れたことを想定して行う。
段階式学習法。

○ 護身教室

場所 マットスペースまたは道場の畳のある場所が望ましいが絨毯や床でも実施可能。

効能 外国など治安の悪い場所へ言った場合にも自信がつきます。

内容 いろいろなケースを想定して行います。素手 対武器 複数に襲われるなど。
おもにツポ攻撃（急所）と関節技。 投げ技絞め技はリクエストがあれば。

○ 体験サンボ教室

場所 マットスペースまたは道場の畳のある場所が望ましいが絨毯や床でも実施可能。

効能 関節が柔らかくなり血液循環が良くなります。
関節技は1mm 支点がずれると決まらないので緻密性が磨かれます。
格闘技の持つ緊張感が体験できます。
「闘うことは最大のコミュニケーション」とあるといわれています。

内容 肘関節 股関節 膝関節 足首関節
腕拉十字固め アキレス腱固め 膝十字固めなど
サンボは関節技の宝庫といわれ2千のバリエーションがあるといわれています。

○ 辛抱我慢教室

場所 マットスペースまたは道場の畳のある場所が望ましいが絨毯や床でも実施可能。

効能 我慢し、やり遂げたという自信が人間的成長を促します。
注意力散漫、飽きっぽい、集中力が無い人間への精神肉体両面からの治療法です。

内容 座禅（座り方が難しく骨盤が斜めになる欠点あり） または正座
正しい座り方、立ち方、寝方の小笠原流武道的作法も教授します。
これを完全に知っている日本人は少ないでしょう。柔剣道修行高段者でも。

空気椅子（中国拳法でいう馬歩） 腹筋運動連続7種
腕立て10種 時間をきめての倒立（逆立ち） 3点倒立（2人組み）

○ レクリエーション教室

場所 マットスペースまたは道場の畳のある場所が望ましいが絨毯や床でも実施可能。

効能 精神緊張緩和 相互融和 連帯感 団結力強化 リフレッシュ
運動を通じて自然な形でスキンシップとコミュニケーションをはかり
人間関係が短時間、短期間で構築することが可能になる。

内容 人間結び目ほどき（手を離さずにこんがらがった状態から1つの輪になるまで）

目隠し鬼（タオルで目隠しした鬼ごっこです）鳴り物を使うと盛り上がります。
ピコピコハンマーで叩くなども可能です。

棒振りよけ（中央の1人が棒を自由に振り回しそれをよけます）
慣れたらタッチして反対側に逃げます。棒振りが目を閉じるなど
難易度を上げていきます。

押し競べ 2列で向かい合い肩を組んで手を使わずに押し合います。
単純だけど面白いです。

手つなぎ鬼 人数が多い場合には鬼を複数決めて行います。盛り上がります。

ケンケン相撲 腕組みをして倒しあいます。力だけでも勝てません。

人間マット 5人～10人、仰向けに寝た上を1人ずつ順番に前転します。
一巡したら軽い人からおなかの上を歩きます。
今度は裏返しになって寝た上を1人ずつ順番に丸太転がし。

- 馬跳び 円をつくり2m間隔をあけて馬とびをします。
詰まったり止まると「やり直し」飛び手全員元に戻します。
人数が多い場合は体重別など分けて行います。
血液型別や出身地別など分けても盛り上がります。
- 馬跳び 今度は4つん這いの上を飛んでいきます。間隔は1.5m程度。
- サークル 円をつくり馬になってその上を這って移動します。
- 尻歩き お尻で前進します。骨盤の歪みの発見と矯正によいそうです。
- レース ウサギ アヒル エビラ ウルフ フラミンゴなど
ユニークな名前がついていますが動物の動きで移動し
速さを競います。チームをつくって競争すると盛り上がります。

- 清掃教室 掃除の大切さ、整理整頓の大切さを話した後、実際に清掃作業を行います。
禅では不浄の場所、トイレ掃除が最高の修行としていました。

効能 気持ちが整理され清々とし、精神衛生上たいへんに良い状態になる。

- 大声教室 呼吸の大事さを説明し「気合」の武術的意味を説明します。
「元気」＝「源気」や言霊など興味深い内容を説明します。

効能 姿勢から直すので自然に元気になる。大きな声で挨拶できるようになる。

- 挨拶教室 人間の基本挨拶の大事さを教えます。「挨拶」の意味から教えます。
良い挨拶は人生のパスポートです。

効能 正しい挨拶の仕方を学び誤用しなくなる。企業としての信用が増します。

- 修身教室 道徳のことですが、日本人伝統の身体文化が喪失している現代社会に
正しい日本人のあり方を教えます。譲り合いの精神。
長髪 茶髪 ピアス タトゥー 車内、駅、空港、公衆浴場など、
公共の場所（パブリックスペース）でのマナーなども含めた話をします。

- 自己紹介教室 人間は人と会ったとき数千という情報を分析して相手に対する印象を
瞬時に判断するといわれています。好印象を与えるにはどうすればよいか。
あく印象を与えてしまう原因を教えます。

効能 立ち居振る舞いにも自信がつく。多くは正しい方法を習っていないから
どうしてよいかわからない。国際社会でも重要なコミュニケーション術です。

総 括

企業では「研修」や「セミナー」という言い方をしますが学生たちは内容や密度の多寡を問わずこれまでの人生の中でお客さんの「宿泊行事」や「合宿」を経験してきたはずで、経験をつんだものをリーダーにし、自主性を持たすことは成功への鍵だと考えます。

「研修」をよいものにするもしないも段取り（プランニング）だと考えます。

「段取り八分」というのは、けだし名言で「いきあたりばったり」「思いつき」を回避するためにも有効です。

段取りを行いながらも当事者たちには、お釈迦様の手のひらの上で自由にさせるように気づかれないようにしなくては束縛感を抱き、拒絶反応を起こす危険性があります。

学生の自分には食生活、起床時間、就寝時間なども自由気ままに行っていたはずで、これを正すのに親元（家庭）から切り離れた環境で、上司でもないこわもての異種の監督者の元、仲間と助け合い、同じ屋根の下、同じ釜の飯を食うことは非常に有効な方法です。

これから全国や世界に所属がばらけても、時間と空間と体験を共有した仲間として、助け合い連絡を取り合うようになると確信します。

「人間は刺激をすれば強くなる」「刺激をしなければ退化する」「刺激が強すぎれば弱る」この原則を踏まえて新入社員を上手に鍛え、研修を終えた後に映画「愛と青春の旅立ち」のように感極まって涙をポロポロ流すようなものにしたいと考えています。

どのような化学変化を期待するかは適時ご相談ください。

ご 挨拶

ここに挙げたすべての教室、講座を講師1人で行います。アラカルトでお好きなようにお選びください。あらゆる注文、ご要望にお応えします。

特徴は「ものを一切使わない」と「場所を選ばない」所にあります。また、適度に緊張感を与えつつ適度に笑いあり涙ありの内容になっております。その匙加減もご相談ください。

本来人間はいつも現状よりも自分を鍛えたい、向上したいと貪欲に思っています。習い事も「英語」「ヨガ」「ピラティス」と語学の次に運動が人気を集めています。「体育」「体操」「運動」「武術」「武道」「格闘技」は新体験分野と確信します。

強い日本に生まれ変わるには若者を心身両面から鍛え直す事が肝心と考えます。これを機会に体力づくり、体づくりに興味を持ち、毎日の生活の中で取り組んでいただき、それが企業と職場を活性化することに、ひいては日本を活性化することに繋がると信じております。それこそが活人ネットワークの究極の目的なのですから。

活人ネットワーク代表 萩原幸之助

経 歴

氏名 萩原幸之助

データ 1968年3月19日 申年 魚座 A型

幼少時から2年に1回のペースで全国を回り、それが人格形成に大きな影響を与えた。
(山陽 京浜 東北 四国 九州)

中学で陸上 高校で柔道をはじめ、大学は日本体育大学体育学部武道学科柔道専攻。
武道学科総代。卒業時学長賞授与。中学高校保健体育教員免許取得。

厚生省認定 実践健康指導士

大学3年からロシアの国技サンボを柔道と並行してはじめ、国際大会に毎年出場する。
全日本大会優勝3回、準優勝3回。世界4位

現在、全日本チームのヘッドコーチをつとめる。柔道5段。柔道歴24年。

教員生活16年。体育科主任、生徒指導部副部長、学習センター次長などをつとめる。
在職中は春夏の柔道部合宿、キャンプ教室、林間学校、他の道場に呼ばれ合宿指導
修学旅行(奈良、京都、九州、北海道)、新入生研修、海外研修(USバークレ大学
サンタクルーズ校)など長期宿泊行事を専門に行ってきた。

7月、8月は家にいないほど宿泊行事に長年かかわってきた。

特に新入生研修では中学、高校それぞれの新入生に生活面の指導を行い、
また「夢合宿」という10日間の行事では1期2期と20日間連続して行ってきた。

学校体育では保健体育、週8時間。体育2時間、柔道12時間ほど教えていた。

課外の部活動では中学高校の柔道部監督でと大会に毎回出場するレベルまで鍛え上げ
高体連昇段審査委員、豊島区柔道会総務副部長、高体連第一支部審判委員長など歴任。

社会体育では東京武道館講師を10年と雑司ヶ谷柔道教室3年、

財団法人スポーツ会館においてコマンドサンボ教室を3年間指導してきた。

近年は大阪、北海道、九州などへの格闘技の指導のほか、海外にも招かれ
フィリピン(マニラ セブ パラワン ミンダナオ)の軍隊で指導を行っている。

他にもカナダバンクーバ、中米コスタリカで総合格闘技のジャッジを行い

JAPANサンボナショナルチームのヘッドコーチとしてモスクワで行われた
世界選手権とベラルーシで行われた国際大会に日本選手団を引率した。

以上