生涯現役だより

創刊2024
2026年10月号
0033

生涯現役の身体づくりは、「幸せに生きる力」をつくること

私たちの身体を動かしているのは、筋肉だけではありません。その司令塔にあるのが「脳」です。だから、生涯現役の身体づくりを考えるうえでは、筋力や柔軟性と同じくらい、「脳がどんな状態にあるか」が大切です。そこで今月注目したいのが、**セロトニン・ドーパミン・オキシトシン・エンドルフィン**という、幸福感や意欲、人とのつながりなどに深く関わる4つの物質。よく動き、人と関わり、新しいことに挑戦し、達成感を味わう。そんな毎日の積み重ねは、身体を元気にするだけでなく、心や脳にも良い刺激を与えてくれます。**「長く動ける身体」をつくることは、「長く幸せを感じられる人生」をつくること。**今月は、身体と脳、そして幸福のつながりについて考えていきます。



年齢を重ねると、「だるい」「身体が重い」「なんとなく気持ちが乗らない」という日も増えてきます。そんな時、休むことだけがコンディショニングではありません。まずは歩いて、セロトニンが働きやすい状態をつくる。朝の光を浴び、一定のリズムで歩くことで、脳や自律神経、筋肉など身体にさまざまな反応が起こり始めます。固まっていた身体と心が、少しずつ「液体」へ変わっていく。コンディショニングの一丁目一番地は、休むことではなく「まず動くこと」。調子が出ない日ほど、まず一歩から始めてみてください。

さらに「歩く質」を高めるならスティックウォーク



まず「歩く習慣」ができたら、次は歩く質を高めていきましょう。そこでおすすめしたいのが「スティックウォーク」です。京都大学名誉教授で脳科学者の故・久保田競先生は、手や指を使うこと、そして考えながら複雑な運動を行うことの重要性を指摘していました。スティックウォークでは、スティックを握ることで手・指を積極的に使いながら歩きます。さらに、腕と脚、体幹を連動させる必要があるため、ただ歩くよりも「考えながら身体を動かす」要素が増えていきます。また、スティックを使うことで推進力を生み出し、通常のウォーキングよりも速いペースを目指しやすくなります。
時速5km以上でしっかり歩くという運動強度をつくるうえでも有効です。つまり、
スティックウォークは「手・指を使う」「考えて動く」「速く歩く」
という3つの刺激をウォーキングに加える方法です。
脳と身体をさらに活発に使いたい方は、ぜひスティックウォークの技術を習得し、日々のウォーキングを一段上のトレーニングへ進化させてみてください。

こじマッチョの雑感



来年小学生になる息子世代の「なりたい職業ランキング」を見ていたらYouTuberがまだ上位にいて少し驚きました。というのも、すでに僕も子ども達も、ショート動画ではAIが作った映像の方が面白くて綺麗なので、自然とそちらばかり見ています。「人気YouTuberには企画力や個性がある」と言っても、面白い企画が生まれれば、AIがその構成を分析し、さらに面白くして世界中で大量生産する。
翻訳が進めば「日本語」という壁もなくなる為、2027年、日本人のYouTuberの9割が今までのようには稼げなくなると思います。一方で、スポーツや職人の技術など、本人の身体や経験そのものは簡単にはコピーできません。AI時代だからこそ、画面の中だけではなく「自分にしかできない価値」を現実世界につくる。子どもには、そんな力を身につけてほしいなと思った父ちゃんでした。



著:小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖