

健康に役立つ トレーニング

体幹「身体の軸を鍛えて動きを安定させよう！」

～胴体部分の筋力を強めて動きを上手くコントロール！～

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー
代表 川村 護
(健康運動指導士)

筋肉のつきやすい体づくりとパフォーマンスのアップを!!

今回は、体幹を鍛え、筋肉のつきやすい体づくりを目指すとともに、動きの安定性を高めてパフォーマンスを上げる「ダイアゴナルトレーニング」を紹介します。

筋力トレーニングに重要な ウエイト占める体幹の鍛え!

伸びる、曲げる、捻じる等の動きを安定させるためには、身体の軸である体幹を鍛えることが必要です。そもそも体幹とは、一般的に人間の手と足を除いた胴体部分のことを指します。この胴体部分の筋力が弱いと重心にブレが生じ、動きを上手くコントロールすることが難しくなるのです。

また、コアとなる体幹を鍛えていない状態で腕や足の筋力トレーニングを行うと、ケガに繋がったりスムーズな筋力アップが行われません。従って体幹を鍛えることは筋力トレーニングに非常に重要なウエイトを占めているのです。ダイアゴナルトレーニングは体幹トレーニングの中でもより集中的にコアを鍛えられる人気メニューです。どのトレーニングにも言えますが、誤ったフォームで鍛えてしまうと体全体の軸がブレてしまいます。写真の説明に従って実施して下さい。

【ダイアゴナルトレーニング】

①手は肩の真下、膝を股関節の真下につき、首筋からお尻までまっすぐにする。(写真1)

②左足と右手を同時に上げていき、どちらも背中と同じ高さにする。(写真2)

③上げた状態を5秒キープする。

④ゆっくりと下ろしていき、今度は逆の足と手で行う。

※1セットは両サイド10回を目安に行い、慣れてきたら1分程度の休憩を入れて3セットにチャレンジ



全国で活躍する損害保険トータルプランナー出演!



「一般社団法人
日本損害保険代理業協会」
にアクセス
既に公開された動画も
YouTube チャンネル
でご覧いただけます!
<https://goo.gl/vbqajp>

保険のプロが47都道府県を リレー形式で「保険のことは をわかりやすく解説します

損害保険トータルプランナーは、保険のプロとして、あなたの近くで日々の安心のために活躍しています。日本代協・各代協加盟代理店の信頼が地域の力となり、全国の力になれるよう「言葉でつなぐ信頼のリレー」を通じて、47の保険用語について解説いたします。



保険のことは、 都道府県代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ

みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。



日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。



一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス <https://www.nihondaikyo.or.jp/>



みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

防災・減災意識を高めよう!

東日本大震災から10年。今、私たちがすべきことは!

未曾有の被害をもたらした東日本大震災。今年3月で10年が経ちます。震災関連死を含む死者・行方不明者数は2万2,000人を超え、今もなお、プレハブの仮設住宅での暮らしを余儀なくされる人たちがいます。私たちは、この大震災を教訓に、防災・減災への意識を高めていかなければいけません。



甚大な被害をもたらした東日本大震災
提供：新日本保険新聞社

損害保険業界が地震保険の広報活動に注力!

東日本大震災では1兆2,000億円を超える地震保険の保険金の支払いに尽力した損害保険業界。皆様が無事・安心に暮らせるよう防災や減災を広く呼びかける活動を進めています。

損害保険各社が加盟する日本損害保険協会では、東日本大震災から10年となる今年度、「今年、もう

一度見直す年に」をキャッチコピーとする地震保険の広報活動を展開しています。この取り組みでは、若い世代の家庭にも地震保険の必要性を認識してもらうために、タレントを広報キャラクターに起用するなどして地震保険の理解と加入の促進を図っています。

日本代協では消費者向けに震災を教訓とした動画を作成!

全国の損害保険代理店で組織する日本損害保険代理業協会(日本代協)でもこの震災を教訓に防災や減災を呼びかけることを主たる目的とした動画を作成するなど、地域への広報活動に力を注いでいます。メイン動画では、震災直後の様子から復興の様子までを当時の写真や映像を交えながら構成。これらの映像を通じて、平穏な日常生活で忘れがちな「災害を含めたリスクは突然やってくる」ことを再認識してもらうような内容となっています。

また、日本代協を組織する全国47都道府県の各地の代協では、地元住民に向けて防災や減災の必要性、損害保険代理店の役割などを工夫を凝らして紹介する動画を作成しました。

直近の数年だけを見ても、2016年4月には熊本地震が、2018年には6月に大阪、9月に北海道でマグニチュード6を超える地震が発生しました。地震大国の

日本に住む私たちにとって地震はいつでも発生してもおかしくありません。災害が起きる前の備えとして何ができるか、いざ災害が発生したときはどのような行動をとるべきか、一人ひとりが考えなければいけません。



震災直後に生まれた赤ちゃんを抱きかかえる父親。その親子のそばには10年後の今もトータルプランナーが寄り添っています。

日本代協PR動画特設サイトを開設!

2021年1月1日からご覧いただけます!

<https://nihondaikyo-pr.jp>



豆事典 「地震保険」とは? 地震等によって発生した、火災・損壊・埋没・流失による損害を補償する保険で、被災者の生活の安定に資することを目的としています。

～交通事故を起こす人と起こさない人の違い！～

一般社団法人 日本チームマネジメント協会 代表理事 本多 正樹

自動車の運転歴の中で交通事故を起こした経験のない方がいる一方で、一年間のうちに数回交通事故を起こす方もいます。その方々にはどのような違いがあるのでしょうか。

■人生にはAorBの選択肢に迫られる瞬間がある！

人生においては、時にAorBの二者択一の判断を迫られる状況があると思います。Aを選択すれば地獄、Bを選択すれば天国といった具合です。もちろん、Aを選択すれば自分に悲劇が訪れるわけですから好んでAを選択する方はいないと思います。しかし、AとBの結果が分かっているにも関わらず、Aを選択してしまう方は少なからず存在するのです。

■車の運転で二者択一の場面を考えてみよう！

お客様先に車で向かっている途中、とても時間に厳しいお客様で約束時間に間に合いそうもないことに気づいた場面で、目の前の信号が黄色に変わりました。十分に停止可能な状況であったのですが、先を急ぐ気持ちがとても強く黄色信号を通過してしまうかAorBの選択肢に迫られました。あなたならどちらを選択するか考えてみてください。

Aの選択肢は「時間がないから通行してしまう」、Bの選択肢は「原則赤信号と同様の法令である

ことからしっかりと停止線で停止する」の2択となります。もちろんBを選択した場合は交通事故に巻き込まれることはないと思います。一方でAを選択した場合、違反若しくは交通事故に巻き込まれる可能性がとても高くなります。

■将来発生する可能性がある負の要素を想像することがカギ！

もし、黄色信号で交差点を通行した時にパトカーが近くを巡回しているか、警察官が張り込んでいた場合には信号無視で検挙されるかもしれないと考えてみてください。もし、交差する道路の車両が青になる前に見切り発進してきたら出会い頭の接触事故に繋がると考えたらどうでしょう。自分に訪れる悲劇を予測したならば、好んでAを選択する人は少ないはずです。要するに先々に起こり得る負の要素を想像できるかどうかとその後に訪れる結果に大きな違いが生じるということなのです。

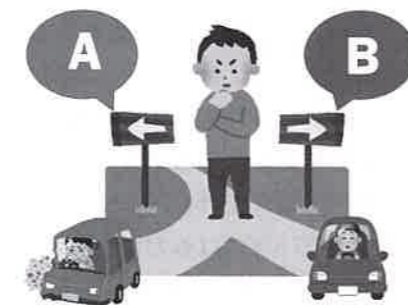
ただし、先に起こり得る負の要素を想像するだけでは交通事故は防止できません。負の要素を想像した後に自分自身の行動をどのようにするか意思決定が必要なのです。黄色信号で生じる違反や交通事故のリスクよりもお客様が時間に厳しいことに気持ちが負けてしまい、黄色信号を通過してしまえば違反や交通事故を生じさせる結果は訪れてしまう可能性が高くなります。どんなに時間に厳しいお客様であっても、待ち合わせ時間に遅れてしまうことを受け入

れ、運転をしている自分自身や周りの安全を第一に考えることが重要なのです。万が一違反で検挙されることになれば、違反処理に時間を必要以上に浪費する結果となります。もし人身交通事故や死亡事故でも起こしたとすれば、そのために費やす時間がさらに加算されることになり、結果として待ち合わせ時刻に間に合わないだけでなく訪問することすら叶わない結果になるかもしれないのです。

■想像と創造が未来の結果を変える！

悲劇の事態にならないために、自分自身が安全にお客様先に到着できるよう「もしかしたら違反で検挙されるかもしれない」と考え、「交差する道路から車が飛び出し交通事故に繋がるかもしれない」と思考し、停止位置で車両を停止させるといったBを選択する意思決定をすることで違反や交通事故は未然に防止することができるのです。

交通事故を起こす人と起こさない人の違いには、負の要素を想像 (Imagination) し、その後に安全安心を得られる行動を創造 (Creation) することができるか否かの違いにあるのです。



豆知識 ポジティブな思考、行動は成功への可能性を高めますが、車の運転では常にネガティブに思考し、もしかしたら…と負の要素を想像 (イメージ) し、慎重な行動を創造 (実行) することが重要です。

社会保険労務士法人 あい事務所 特定社会保険労務士 福島 紀夫

管理職の判断基準はありますか？

管理監督者の定義を明確にしていなかったために、後々トラブルになるケースが増えています。本来の定義に満たないまま時間外労働賃金を支払わなかったり、労働時間管理をしなかったりすることはトラブルの元となりますので、十分な対策を行いましょう。



●管理監督者の定義について

管理監督者というと、部長、課長など様々な呼称で呼ばれるケースがあります。「管理者」イコール「管理監督者」といえるかという点必ずしもそうではありません。もちろんその職責に合ったポジションであれば問題ありませんが、民間企業では時間外手当の支払いを避けるために職責を与えるケースも多くあります。それがいわゆる「名ばかり管理職」となって問題になったケースです。

管理監督者についての範囲については明文化されていませんが、法律の解釈からは「労働条件の決定その他労務管理について経営と一体的な立場にある者」としており、これに該当するかどうかは、名称にとらわれず、その職務と職責、勤務態様、その地位にふさわしい待遇がなされているか否か等、実態に照らして判断すべきとしています。

とりあえず役職をつけることで、時間外手当の支払いを免れようとするのは法違反になってしまうということです。

●管理監督者のこれからの課題は、時間管理と健康管理

働き方改革によって、月45時間、年360時間までという法律になりました。もちろんこれを超える場合には特別条項がありますが、原則はこの時間を守ることにしています。

一般職の方の時間外労働が制限されることは、管理監督者の方にし寄せが来ることも想定され、実態としては既に長時間労働になっているところもあるかもしれません。しかし、本来の働き方改革はそうであってはいけないものです。業務の棚卸しを行い全体としての長時間労働を是正していかなければなりません。そして、管理監督者のみなさまも適正な時間で業務が終えることができるような努力が必要とされています。

管理監督者のこれからの課題は時間管理であり、イコール健康管理に繋がっています。

●理想の管理職像に

民間企業の若手社員に対するアンケートで揶揄されるものが、部長にはなりたいたけれど課長にはなりたくないというものです。課長職は上からも下からも色々と言われながら仕事をしていて魅力的ではないが、部長職は上から指示を出すだけに見えるようで、そのように見るとされたものです。

中間管理職と言われる方にも、決して仕事の問題で萎縮せず、部下からも楽しそうに見える、慕われる存在であって欲しいと願いますし、目指される存在になっていただきたいと願うところです。

豆事典 「深夜勤務、有給休暇は通常通り適用」 管理監督者であっても深夜時間帯に勤務した実績に応じた割増賃金や、改正された年次有給休暇の取得もありますので確認しておきましょう！