



格闘技×エクササイズ×メンタルケアにビジネスエリートも注目!

ビジネスエリートがやっている

ファイトネス

～体と心を一気に整える方法～



10月11日(日)発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、大山 峻護 著『ビジネスエリートがやっている ファイトネス ~体と心を一気に整える方法~』を2020年10月11日(日)に刊行いたします。

元総合格闘家の 大山峻護 氏が生み出した体と心を元氣にするメソッド

「ファイトネス」とは、体の状態をポジティブにすることにより、心の状態もポジティブな方向に向かわせていく、体と心を一気に整えていくメソッドです。ピーター・アーツなど強豪から勝利を収めた元総合格闘家の大山峻護氏が、それまでの挫折や成功体験をもとに男女問わず気軽に学ぶができるメソッドとして生み出しました。現在100社以上の企業や団体が研修プログラムで採用するなど、ビジネスエリートや企業の注目を集めています。

本書はそのファイトネスのプログラムをもとに、体の動きで心を強くするエクササイズ、メンタルケア、精神集中法などを大山氏自身の体験談の交えながら紹介します。



コロナ禍で先が見えない時代。心も体も弱りがちな今、ぜひ実際に試してほしいメソッドです。

書籍名:ビジネスエリートがやっているファイトネス～体と心を一気に整える方法～

刊行日:2020年10月11日(日) **価格:**1,400円(税別)

著者名:大山 峻護 **ページ数:**208ページ

ISBN :978-4-86667-240-3

【目次】

はじめに

第1章 まずは体と心をとらえ直す

第2章 体の動きで心を強くする

第3章 心を整えパフォーマンスを上げる

第4章 人に対する反応を意識する

第5章 見えない力を整える

おわりに

【著者プロフィール】



大山峻護(おおやま・しゅんご)

1974年生まれ。5歳より柔道を学ぶ。全日本実業個人選手権81キロ以下級優勝。2001年プロ格闘家に転身。アメリカのキングオブザケージでマイク・ボーグを右ストレート一撃17秒で倒す。PRIDE初参戦の「PRIDE.14」ではヴァンダレイ・シウバと対戦。「PRIDE.21」ではヘンゾ・グレイシーを破る。05年「HERO'S」へ初参戦。ピーター・アーツなど強豪から勝利を收め、12年ROAD FC初代ミドル級チャンピオンに輝く。14年12月6日パンクラスで桜木裕司との対戦を最後に現役を引退。その後、企業向け人材育成サービスを提供するエーワールド株式会社を設立。

現在は日本で初めて格闘技を応用した研修プログラム「ファイトネス」で高校、大学の教育機関、スポーツチーム、100社以上の企業でチームビルディング、メンタルタフネスの企業研修を実施している。



本書の公式note

本書に関するエクササイズの動画やイベント情報などを掲載

<https://note.com/fightnessnote>

PRIDE、K-1-HERO'Sのリングからビジネスの世界に!
折れない心をつくる
ボディ&メンタル
コントロール術

研修導入企業は100社超

視線を上げる、呼吸は深くまで落とす、ポジティブなストローク

皮膚を相手に送る、頭の中のノイズを消す

汗をかく、呼吸を深くする、心拍数を上げる

筋肉を緊張させる、筋肉を緩める、筋肉を伸ばす

筋肉を鍛える、筋肉を柔軟にする、筋肉を強化する

筋肉を休ませる、筋肉を回復させる、筋肉を温める

筋肉を紧張させる、筋肉を緩和させる、筋肉を伸ばす

筋肉を鍛える、筋肉を柔軟にする、筋肉を強化する

筋肉を休ませる、筋肉を回復させる、筋肉を温める

筋肉を紧張させる、筋肉を緩和させる、筋肉を伸ばす

筋肉を鍛える、筋肉を柔軟にする、筋肉を強化する

筋肉を休ませる、筋肉を回復させる、筋肉を温める

筋肉を紧張させる、筋肉を緩和させる、筋肉を伸ばす

筋肉を鍛える、筋肉を柔軟にする、筋肉を強化する

筋肉を休ませる、筋肉を回復させる、筋肉を温める

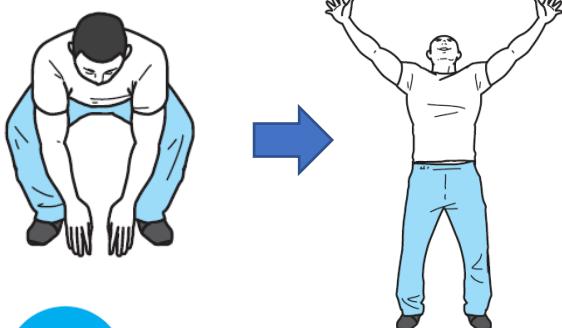
筋肉を紧張させる、筋肉を緩和させる、筋肉を伸ばす

筋肉を鍛える、筋肉を柔軟にする、筋肉を強化する

筋肉を休ませる、筋肉を回復させる、筋肉を温める

大山式「バンザイスクワット」

- ① 足を肩幅に開き手は床につける。
このときなるべく膝を前に出さず、
お尻を突き出すようにする



①と②を
10~20回
繰り返す

- ② ①の状態から一気にバンザイの
ポーズを取りながら伸び上がる。
このとき顔は上に向く。

基本的なスクワットに、バンザイというポジティブな動作を取り入れた全身運動です。ポイントは、体全体を大きく使うこと。そして、バンザイというポーズを取るときに、背筋を伸ばして顔と視線を上に向けることの2つです。

胸のストレッチ

- ① 背筋を伸ばしリラックスして立つ
② 手を外旋させるように(親指を外側に回すイメージ)
腕を広げ大きく息を吸う
③ 息を吐きながら①の状態に戻る



現代人は肩が内巻きになり、胸が閉じてしまっている状態で生活することが多くなっています。呼吸は浅く、脳に酸素が回らない姿勢での生活は仕事の効率にも影響をしているかもしれません。そこで有効なのが、胸のストレッチです。

試合経験から生まれた心を整えパフォーマンスを上げる方法

頭の中から「100のノイズ」を消していく

2005年の大晦日に開催された「K-1 PREMIUM2005 Dynamite!!」で、わたしは世界的なファイター、ピーター・アーツ選手と戦い、1ラウンドで劇的な勝利を収めることができました。その試合に100%集中するため「100のやらなきや(ノイズ)リスト」でした。これはどんなに小さなことでもいいから、やらなきやいけないこと100項目を紙に書き出してリスト化するもの。人間の脳は余計なノイズが残っていると、目標に向かって100%の集中できません。なのでそれらを消していくことで試合に100%集中していった結果、勝利をつかむことができたのです。

心からのリスペクトは自分のパフォーマンスも上げる

わたしが対戦してきた選手の中で、最も感銘を受けた人がサム・グレコ選手でした。サム・グレコ選手と戦うまでのわたしは、対戦する相手に対して敵意をむき出しにし、「やってやる」「ぶっ倒してやる」と尖った発言ばかりを繰り返していました。しかし、サム・グレコ選手はわたしと向き合っても、敵意をむき出しにしてくることはまったくありませんでした。むしろその真剣な表情からは、相手選手に対する尊敬の念が伝わってきました。

わたしはその対戦をきっかけに、相手選手のことを、それまでの「ぶっ倒してやる対象」ではなく、「苦しい思いをして練習をし、命をかけてお客様たちの前で一緒に戦ってくれる仲間」だとどうぞ試合に挑むことができるようになったのです。それからというもの、相手をリスペクトするような心境で試合を迎えることが本当に心地良いと感じるようになり、自身のパフォーマンスとともに勝率も上がっていきました。

書評・著者インタビュー取材、ファイトネス出張指導等のご検討をいただければ幸いです。
情報掲載、画像提供の問い合わせ