経済同友会 つながる▶▶▶

RELAY TALK #311



紹介者

浜 直樹

富士フイルムビジネスイノベーション
取締役社長CEO

木村 美代子

キングジム
取締役社長



ピラティスと姿勢

ピラティスを始めたのは２年前で、大学生の娘が健康を気遣って体験レッスンに誘ってくれたことがきっかけでした。最初はグループレッスンを受けましたが、「美代子さん、足が逆です」「もっと膝を伸ばして」などインストラクターからの指示が私に集中してしまうため、他の参加者に迷惑かと思いプライベートレッスンに切り替えました。それ以来、週末の早朝に自宅から徒歩５分のスタジオで１時間、娘と同じくらいに若いインストラクターAyanoさんからレッスンを受けています。

ピラティスは、ただポーズを取るだけでなく、体の中を意識して、どの筋肉を使っているか、体のどこに効かせたいかを考えて行うことが重要です。毎回ポーズを教わるのですが、言われたままポーズを取っているだけなので、次の週にはすっかり忘れてしまい、「ちゃんと覚えましょう！」とインストラクターからよく注意されてしまいます。最近、真面目に取り組むようになったら、インストラクターから「ナイス！」と褒められるようになりました。褒められることでスタジオ通いが楽しくなっています。ピラティスを続けた結果、姿勢が良くなったと感じています。平日はPCや書類を見ることが多く、前かがみになりがちです。週に一度のピラティスで姿勢を整え、体幹を鍛えることで、日常生活での動作が楽になり、疲れにくくなると感じています。

私の尊敬する女性経営者、故・堀芙紗子さんは、ベルギーの環境にもやさしい洗剤エコベールやフランスの天然水ソワン・ドーなどの日本総代理店の代表でした。私よりも二周り以上年上でしたが、好奇心旺盛で上品、そして何といってもシャキッと姿勢が良く、お洒落で粋な方でした。仕事では私の英語をサポートしてくださり、プライベートでは歌舞伎に連れて行ってくださったり、ご自宅で手料理をごちそうになったりと、いつも温かく接していただきました。そんな姿に、私は自然と“こうなりたい”と思えるロールモデルでした。

私も齢を重ねても、明るく楽しく前向きに、シャキッとした姿勢で人生を歩んでいけるようにしたいです。そのためにも、これからも毎週ピラティスを続けていこうと思います。

▶▶次回リレートーク

桜井 伝治

日本情報通信
代表取締役 社長執行役員