「40歳を過ぎて最高の成果を出せる「疲れない体」と「折れない心」のつくり方」

- キーワード
  - 努力の方向とやり方
    - 今やっている努力が、本当に目的に見合った努力なのか
    - 自分がやっている努力が、はたして年齢に見合った努力なのか
    - ほとんどの人は、努力が足りないのではなく、努力を向ける方向とやり方が間違っている可能性が高い
  - 疲れない体を作るためのポイント
    - 代謝を上げること
    - どんな姿勢で生活するかは、代謝のみならず日頃の疲れに大きく関係している
    - 背筋を伸ばすことは、最も疲れない姿勢
    - 背筋を伸ばすことを保つには、体幹を鍛える
  - ランニングの有用性
    - 疲れやすい人は、全くランニングしていない。
    - ランニングは、体を劇的に変える
    - ランニングの効果は、フィジカル面にもメンタル面にもある
  - 継続のポイント
    - 目標をストレスを感じないレベルまで下げる
    - やらなきゃという義務感を捨て、あえて毎日やらないようにする
    - やりたくない日をやらない日に決めてもいい
    - 葛西も、1年の1/3は走ってない
    - 汗をかいた後の爽快感を覚えると、継続しやすい
  - 柔軟性の低下
    - 下半身の柔軟性に重要な3つの筋肉
      - ハムストリング
      - 太ももの前
      - 内転筋
    - 小さな段差でもつまずくのは、自分が思っている以上に足が上がってないから。
つまり、3つの筋肉が固まっている
    - 40過ぎたら、筋トレよりもストレッチ。柔軟性を最優先にケアする
    - ストレッチでケガの予防にもなるし、代謝もアップ
    - ストレッチは急激に効果が出るものではなく、地道な努力が必要。
無理なく続けるためにも、ストレッチの種類は増やさずに、一つ一つのストレッチを丹念に行う
  - 汗をかくこと
    - 10日に1回のサウナで汗をかく
    - 心身ともに不調な時ほど、汗をかく。汗をかくためにオススメなのがサウナ
    - サウナは、必ず水風呂とセット。温冷をセットで行うことで、より全身の血行を促す
  - 暴飲暴食
    - 暴飲暴食を繰り返すと、肉体に負荷がかかるのみならず、睡眠の質も下げ、老いを加速させる
  - 下半身の強化
    - 全身の筋肉の70パーセントが下半身に集まっていること。
    - 下半身を鍛えることで代謝が上がること。
    - 下半身の筋肉は、上半身の筋肉よりも衰えが早いこと
- 今後はどんなアクションをする？
  - ランニングを継続する
  - サウナを継続する
  - 寝る前のストレッチを継続する
  - 食べ過ぎをやめる