

心のビタミン剤

Vitamin preparation of mind



「もっと体を強く!!」

① 人間は万物の霊長

心と体は命を支える両輪。たまには体のお話をしましょうか。

「私は生まれつき体が弱くてね…。」なんて、あきらめていませんか？

思い出してください、35億年前。地球上に初めて生物が誕生したときのことを。あれから生きて生きて生き抜いて、気づけば恐竜も、マンモスも滅んでしまいましたが、我々人類は生き残り、すべての生物のトップ、万物の霊長と呼ばれるようになりました。

どんな環境のなかでも生き抜いてきたのに、あなたが命のバトンを受け継いだこの数10年間だけ弱くなったなんておかしいじゃないですか。

あなたの体の使い方が間違ってるんですよ！ 本当は強いんです!!



② 訓練的積極化

どうすれば、体の力を呼び出せるのか？

答えは、日々積極的に鍛え続けることです。

例えば、毎日鉛筆で字を書き続けると、ペンダコができますよね。

このように、人は体に負荷をかけ続けるとその部分が**どんどん強くなる**んです。

●ネパールの山奥に旅行に行ったとき、山道を案内してくれた

10歳くらいの村の子供は裸足で身軽にどんどん登っていくんです。

毎日の積み重ねで足の裏が分厚く、靴底以上に地面に沿うようになっているんですよ。



ネパールの子供たち

●1920年に狼に育てられていた姉妹がイギリスで発見されました。**姉妹は裸で生き物を捕え生肉を食べて生活をしていました。**うちの子供たちが通っていた保育園のポリシーは、「野生児を育てる！」園の子供は、真冬でもTシャツに半パンで戸外で泥んこ遊び。

水シャワーで体を洗って室内へ。昼食はテーブルの下に落とした食べ物もどんどん食べる。園に入りたての頃は風邪やお腹をこわしたりしてましたが、慣れると丈夫そのもの。

●アフリカの狩猟民族は視力が5.0だそうですね。毎日遠くを見つめるトレーニングをすると視力はよくなりますよ。

●プロ野球のロッテの大エース村田兆治投手は、肘の筋肉が伸びてしまい、お尻の筋肉を肘に