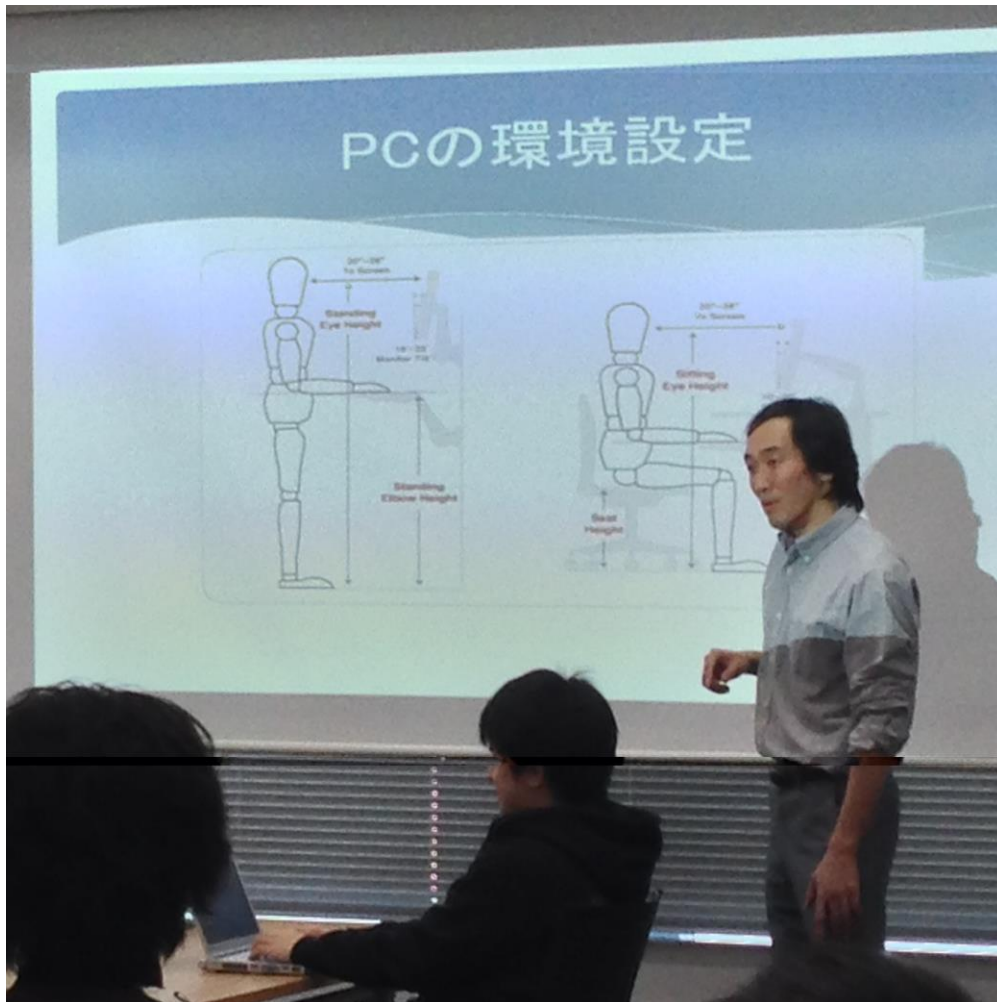


株式会社ディー・エヌ・エー様 「社会人のための休養とパフォーマンス講座」

2014年11月13日、株式会社ディー・エヌ・エー社員のみなさまを対象に、第2回「絶好調は、つくれる～社会人のための休養とパフォーマンス講座～」を開催いたしました。講師は医学博士・弊社イノベーションディレクターの石川善樹、元ドジャーストレーナーでカイロプラクティックのドクター（DC：Doctor of Chiropractic）ともひろさんの2名です。

「肩こりや腰痛で仕事に支障のある人はどのくらいいらっしゃいますか？」
「みなさん、まだ“本気”で座ったことって、無いと思います。」
トップバッターは弊社石川。人間の骨格の科学的解説から、現代人の骨格に生じやすい問題、ノートパソコンを使う上での姿勢の注意点をお伝えしました。



「座ることは体に悪いっす！」
「立ちっぱなしも、痛めます。」「人間の体はお寿司と同じ、触りすぎると痛みます。マッサージは根本的な対策になりません。」
続いてともひろ講師。メジャーリーガーを支えてきた経験から、ビジネスパーソンが実践可能なエッセンスをご紹介します。



ご参加いただいたみなさまからのコメント

「ノートパソコンでの作業を正しく行うためのモニターの設定は、今の使い方と想像以上に違っていた。」

「ただしく座るだけで、痩せそうです・笑」

「実践を続けて、痛みを減らし、パフォーマンスを上げたいとおもいます。」