

はじめに

身体が豊かな人がとつても素敵だと思っています。

この場合の豊かとは、体型がグラマーだとか、スタイルが良いとかそういうことではなく、身体の機能が正常だということです。

我々人間は一人で生きていくわけではありません。家族や友人、同じ職場の同僚や地域の人など、距離感の違いはあれど多くの人に囲まれて生きています。

さらには暑い気候や寒い気候、ジメジメした多湿の日もあればカラカラに乾燥した冬の寒風にさらされる日もあります。好意的な気持ちを持っている人と話すとき、苦手な人と隣り合って座ったとき、寒いとき暑いとき、デスクワークで長時間座っていないといけないとき、1日中立つていたり歩き回ったりする必要があるとき、このようなさまざまな状況に応じて身体の内部機能がしっかりと反応し、外部環境に身体の内部分から適応することができるかでしょうか？ その場その場を快適に過ごすことができるのかでしょうか？ 外部から入力されるさまざまな刺激に適切な身体の反応を引き出しているのかどうか？ といった身体の周辺環境に合わせた適応能力が高い人を『身

体が豊か』な人であると思っています。

怒るべきときには怒り、笑ったり喜んだりするときには笑顔を見せ、暑いときには汗をしっかりとかいて体温の調節ができる、そんな身体の反応が豊かな人が、日々の生活を楽しく快適に送ることができる人生になると思います。

自分の理想の体型になって自信を持って人前に立つことのできる身体。日々痛みのない身体で自分のことを自分でこなしたり、仕事も遊びも家族と過ごす時間も元気に過ごしたりすることのできる身体。そういう身体になる工程を『身体づくり』と呼んでいます。

体重がマイナス〇〇kgになったとか、ウエストサイズがマイナス〇〇cmというものももちろんトレーニングの目的としてモチベーションになります。でも身体はもつといろいろな可能性を秘めていて、トレーニングするともっと楽しく良いことがたくさんあるので、それをこの本を読んでくださるあなたへご紹介したいと思います。

職業として身体のことを研究して考え続けていると、身体は人生や人格を磨く精神性と直結していることに気づかされます。

四苦八苦という言葉があり、もともとは仏教用語だそうで、人生で起こる8個の苦しみのことを

いうと辞書に書いてありました。

初めの4つの苦は生老病死といい、生苦とは「生きる」ことによる苦しみ。病苦とは、誰でも一度は大なり小なりの病気になるということ。死苦とは、生まれるとは死に向かつて歩むこと。この世に対する未練や死後の世界への不安や苦しみなどのことを表しているといえます。

次の4つは『怨憎会苦』嫌なものに出会う苦しみ。『五蘊盛苦』自分の体が自分ではコントロールできず、衰えていく苦しみ。『求不得苦』欲しくても手に入らない苦しみ。『愛別離苦』愛する人といつかは別れなくてはいけない苦しみとのこと。

仏教用語には日常でも使うなじみのある言葉も多く、宗教用語というより日常用語として使っていることが多いです。聖書や仏教の多くの話には、身体にまつわる苦しみや逸話がよく出てきます。病気になるとか、身体が衰えるとか、バラのとげの上で転げまわって修行するとか、宗教と身体というのは切っても切れない関係で、精神世界を突き詰めれば突き詰めるほど、自分の身体をコントロールしたり、病気や老化を受け入れたり、身体を鍛えて強くしたりといったふうに、精神的な鍛練というのは、要は身体を鍛えることに表れるのではないかとトレーナーの立場からは思っております。

ということとは、身体を鍛えることで精神性も高められるともいうことができるのではないでしょ

うか？ トレーナーとして身体のことを考えれば考えるほど、身体が精神に与える影響の大きさに感動せずにはいられませんし、精神の部分、考え方が身体に与える影響の大きさの計り知れなさにびっくりしたりしております。

トレーニングを指導することを仕事にしている人間として、筋トレのこと、身体づくりのこと、姿勢や体調など身体のコンドイションが変わることで、どれだけ人生に与える影響が大きいかを目の当たりにし、ますますトレーニングの面白さに気づいたり、姿勢や体調を整えることの大事さをひしひしと感じたりしてきました。

道を歩いても道行く人の姿勢が気になり、誰かの話を聞いていても身振り手振りの身体の表現が気になり、自分や身の回りの人が喜んでいたり楽しんでいたり、怒っていたり悲しんでいるときの身体の姿勢や状態が気になってしまいます。小説を読んでも身体に関する表現が一番印象に残ります。そんなこんなで身体のことを考えながら過ごしてきたパーソナルトレーナー人生です。