成功者は必ず〇〇をしている?

みなさん、こんにちは!

仕事と運動の両立できていますか?

なぜCo-nectはこれだけ声高に「仕事と運動の両立」を掲げるのか?

「脳を鍛えるのが良い」というのは１つの答えですが、それが全てではありません。

成功者は、いつも運動をしている

経営者や、できるビジネスマンとして著名な方は、例外なく運動をしています。想像してください。肥満のビジネスマンを、猫背な経営者を。彼らは成功していそうでしょうか?

今回は仕事と運動の両立をするビジネスマンの紹介をしたいと思います。

小野 裕史｜インフィニティ・ベンチャーズLLP 共同代表パートナー

(**出典: ***http://url-c.com/52190)

日本と中国を繋ぐ架け橋となり、ベンチャー企業に投資するベンチャーキャピタルの代表を務める小野氏。世界でも有数なマラソンを制覇するランナーです。
特にナチュラルマラソンと呼ばれる競技において、サハラ砂漠で行われるサハラマラソンや南極マラソンなど世界最難関と呼ばれるマラソンを多数完走しています。
そんな小野氏は、最初は陸上経験はおろか35年間運動経験がなかったにも関わらず、４年足らずで世界的なマラソンに参加するまでになりました。

和田修一 **|** 元**nanapi**（ナナピ） **CTO**（最高技術責任者）

（出典: ***https://twitter.com/wadap***）

生活の知恵を集める情報サイト「nanapi（ナナピ）」を経営や、技術で支える和田氏も、以前は仕事に追われ、ほとんど運動はしなかったそう。

それが休日はトライアスロンに参加するまでになりました。nanapiを創業した当時、自分のことを見直す機会があり、運動を始めた

ようです。

「運動」は仕事の効率を上げるのに適している

仕事が上手くいってる人は、ほぼ例外なく運動を心がけています。それは運動によって脳を鍛えることができるからです。また良いリフレッシュ効果もあり、仕事にもメリハリがつきます。

仕事をする際の姿勢が悪いだけで、仕事にかける脳内の集中力が分散されてしまいます。Co-nectでは姿勢改善も行なっていますので、常駐のトレーナーにお声がけくださいね。

また仕事で忙しいあなたのために、短時間で運動ができるメニューもご用意しております。

「忙しいけど運動したい」そんなあなたの悩みを解決することができるはずです。Co-nectはあなたをお待ちしております。

神楽坂、江戸川橋、飯田橋、新宿エリアでパーソナルトレーニングをお探しの方へ