

「必笑」の効能

秋晴の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、この夏、甲子園で8-0から9回の裏に逆転した星陵高校。このチームの合言葉は「必笑」でした。スポーツに笑顔？と少し違和感がありましたが、バッテリーもピンチになるとお互いの名前を呼び合ってスマイルの交換をしていました。



代表取締役社長 吉田治伸

実はこの笑顔、スポーツ心理学に基づく物で東海大学の高妻教授が推奨しています。「笑顔」でいる事はリラックス効果があり、学生の実験において100m走では平均 0.12 秒の短縮、ピッチングでは平均12kのスピードアップになったそうです。「笑顔」には、他に、プラス思考効果、ポジティブ思考効果もあるようです。「笑顔」はまわりを幸福な気分にする効果だけでなく、自分自身にも素晴らしい効果があったのです。(怒った時、ヘラヘラ笑うなど叱っていた自分に猛反省です。)あらためて、笑顔ってすごいと感心しました。

いつもゴルフでは外しごろの1m のパット、多分、ガチガチの表情でプレーしていたのでないでしょうか？次回のゴルフは、笑顔でドライバー、笑顔でパットを試してみます。

爽やかな秋になってきました。仕事にプライベートに秋をお楽しみ下さい。

P.S.

何とこの「笑顔」、甲子園出場の5チームが高妻教授の指導を受けていたそうです。高校野球の監督も勉強熱心ですね。