

サーキュレーション 社員のストレス発散

「ファイトネス研修」を導入

外部のプロ人材による経営支援サービスを行うサーキュレーション（東京都千代田区）は、社員研修の一環として格闘技からヒントを得たユニークな「ファイトネス研修」を取り入れた。格闘技の基礎運動をフィットネスとして行い、社員の体力作りやストレス発散のほか、社員同士のコミュニケーションの場としても役立つ。心と体の健康志向が高まる中、こうしたユニークな研修を取り入れる企

業が増えている。ファイトネス研修は、総合格闘家で元ROAD FCミドル級王者の大山峻護氏が提唱した格闘技とフィットネスを融合させたプログラム。格闘技のコンディション作りを、誰でもできる内容のプログラムに構成し直した。筋力トレーニングを行うだけでなく、「ネガティブな言葉を発したら腕立て伏せを追加する」など、細かな気配りができるようにメンタルな面も鍛え



格闘技とフィットネスを融合させた「ファイトネス研修」

るプログラムが盛り込まれているのが特徴だ。

サーキュレーションでは、7月に1回目のファイトネス研修を実施。社員23人が参加し、イ

ンストラクターの大山氏の指示に従ってミットにパンチを打ち込むなど、楽しみながら思い思いに体を動かしていた。

研修に参加した川口荘史さん

は「2人組になって行う護身術のプログラムなどもあり、仕事上の立場を超えてコミュニケーションが取れる貴重な機会になった」と話していた。

同社広報の植木祐理子さんによると、コンサルティングの仕事は経営者と向き合うことが多いため、常に前向きな姿勢や表情が重要になるという。「仕事に誇りを持つ社員を育てるためにはメンタルを鍛えることも重要だと考え、この研修を取り入れた」（植木さん）

サーキュレーションでは、今後も定期的にファイトネス研修を取り入れる予定だという。