

【提案】パラ・パワーリフティング体験会



すべての体に、最高記録は眠っている。
～貴社と社員の隠れた可能性を引き出す～

この体験会が貴社の課題を解決する理由

私たちは、挑戦し続ける選手の姿を通じて、人々のモチベーションを『上げる』ことを目指しています。この理念は、御社の以下の課題を解決する力になります。

- 結果を出す社員が育つ：

社員一人ひとりの潜在能力を引き出し、自律的な行動を促します。

- 組織文化の変革：

互いの違いを認め、強みとして活かす「共生社会」の考え方を育みます。

パラ・パワーリフティング体験会

応援と感謝の力が社員と組織を強くする





なぜパラ・パワーリフティングなのか？

●体験会の独自性

一人ひとりが「応援される」体験と「応援する」体験の両方を深く味わえます。

●課題解決への貢献

結果を出す社員の育成、社員のモチベーション向上、チームエンゲージメント強化、といった、企業の課題に直接アプローチします。

●科学的裏付け

この体験会がもたらす変化には、脳科学や心理学に基づいた科学的根拠があります。



次ページから詳しくご説明します



パラ・パワーリフティング体験会とは？

●「応援する」「応援される」体験

「**応援される機会**」は、普段どのくらいあるでしょうか？

パラ・パワーリフティングの試合は、選手がステージ上で一人で試技を行うため、観客からの応援を一身に受けられます。

この競技特性を活かし、体験会ではバーベルを持ち上げる体験時に、選手と同じように応援を浴びる体験ができます。

「**全力で応援する**」機会がありますか？

応援される機会も少なければ、全力で応援する機会も少ないかもしれません。

パラ・パワーリフティングの体験会では、応援する・される、両方を体験できます！



「応援」の何が良いのか？

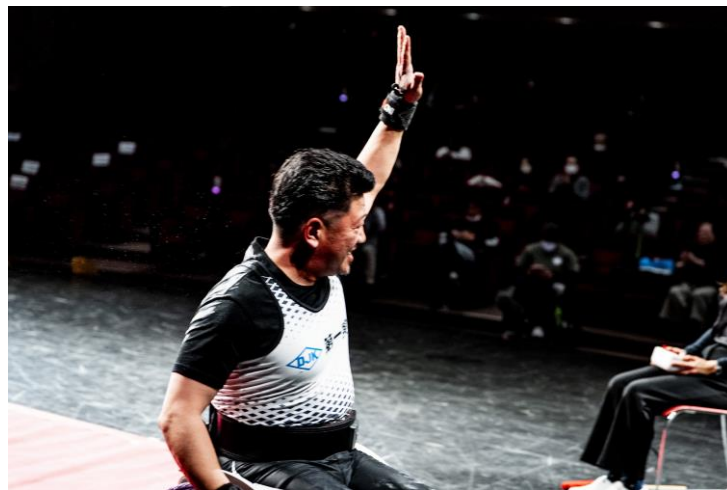


パラ・パワーリフティングの「応援」の良さ

観客からの応援は選手1人に



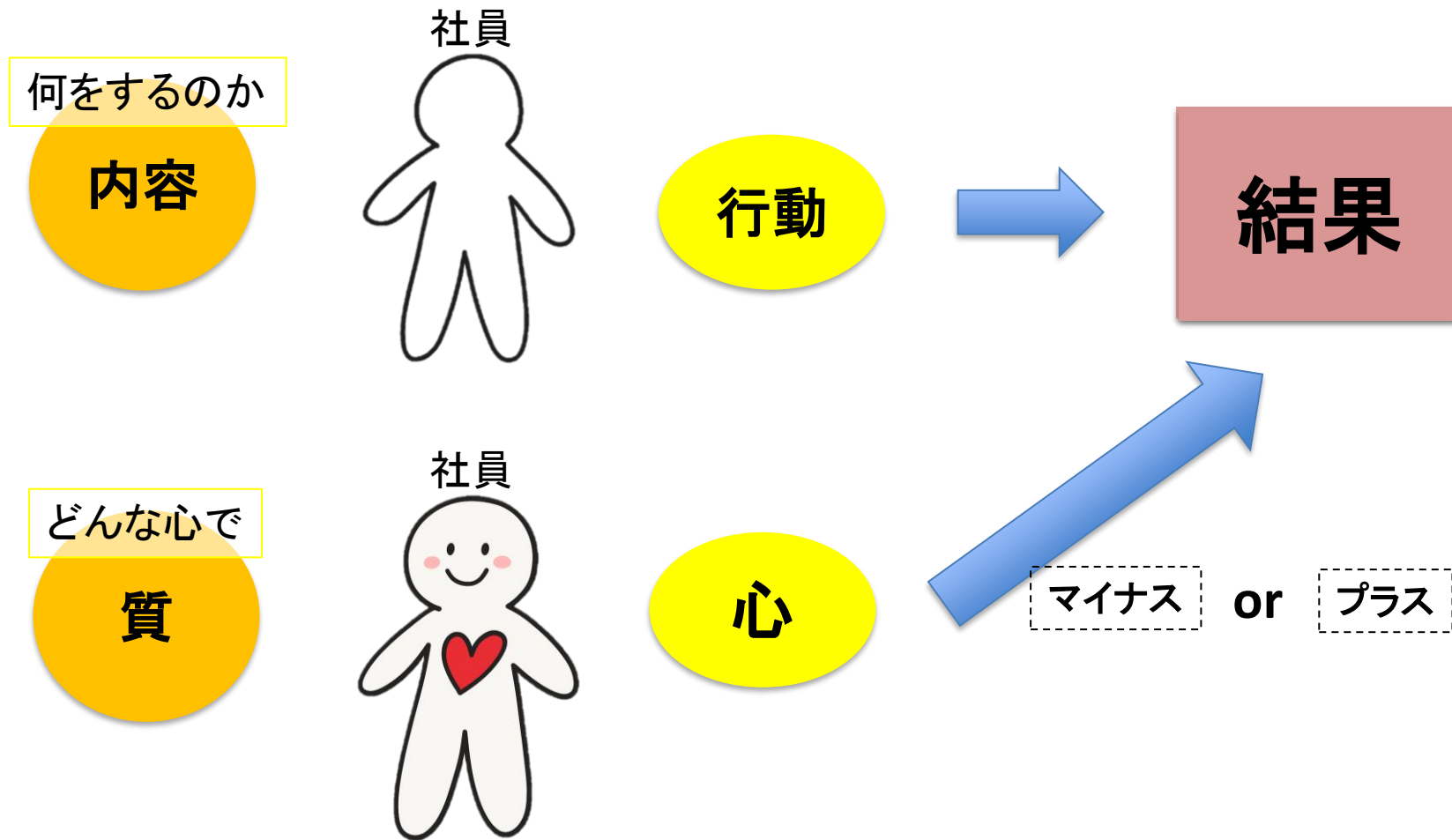
受け取った応援に感謝する



応援と感謝は“心”を元気にする



「結果」を「構造化」してみた





結果＝質 × 内容（＝心 × 行動）



結果

どんな心で

何をするのか



どちらも大事

どちらか一方がマイナスだと、結果もマイナスになってしまう。
どちらも1以上であれば、結果は大きくなっていく



科学的根拠

①－ 応援の力 … 「脳は主語を区別しない」という非集合性

【提唱者】 脳科学者・米山喜平氏ら

【理論】 脳は主語を区別せず、他者への言葉も自分への言葉として認識

【体験会の効果】

- － 社員同士が応援し合うことで互いの自己肯定感と挑戦意欲を高めます。
- － アルバート・バンデューラ氏が提唱する「自己効力感が向上し、困難な課題にも前向きに取り組む力が育まれます。

イメージしやすい ➡

メンタルトレーナーの大嶋啓介氏がオリンピックの父親の子育てを例に「脳波主語を区別しない」ことを語る動画





科学的根拠

② - 感謝の力・・・幸福度を高め、人間関係を強化する

【提唱者】 脳科学者・樺沢紫苑氏ら

【理論】 感謝の言葉を発することで、
幸福ホルモン（セロトニン・オキシトシン）分泌されます。

【体験会の効果】

- － 応援された感謝を伝えることで、社員は喜びを再体験し、幸福感が向上します。
- － 信頼ホルモンとも呼ばれるオキシトシンが分泌され、社員同士の心理的な結びつきが
強固になります。



科学的根拠

③ 心の中の『独り言』が変わる・・・活気ある組織文化を育む

【提唱者】 脳科学者・西剛志氏

【理論】 私たちが頭の中でする心の中の独り言＝自分との対話
＝『脳内トーク』は、私たちの行動や感情に大きな影響を与えます。

【体験会の効果】

- － 応援と感謝といったポジティブな言葉が飛び交う体験から、社員の心の中の『独り言』（脳内トーク）が前向きなものへと変わります。
- － 自律的に行動するようになり、活気のある組織文化が育まれます。



数値で見る効果

●パフォーマンス向上

陸上競技の短距離走では、声援と目標を組み合わせることで、平均で1.07%のタイム短縮が、垂直跳びでは、声援のみで平均 5.46%の跳躍高向上が見られたというデータがあります。

論文: The Effects of Verbal Encouragement and Performance Feedback on Physical Fitness in Young Adults」
掲載ジャーナル:『Sustainability』 (MDPI)

●幸福度向上

感謝を習慣化することで、幸福度が平均で25%向上するというデータがあります。

参考資料

ロバート・エモンズ教授やマーティン・セリグマン教授が提唱したポジティブ心理学の分野は、感謝が幸福度を高めることを数多くの研究で示しておりロバート・エモンズ教授の著作

『Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier』書籍紹介文や、彼の研究を紹介する多くの一般向け記事で言及されている数値

●感謝とオキシトシン分泌に関する研究

オキシトシンは「信頼ホルモン」とも呼ばれ、感謝の念を伝えたり、受け取ったりすることで分泌量が増加し、社会的結びつきを強化することが多くの論文で言及されています。

参考資料

論文: “Oxytocin and human social behavior.”など

研究: Shelley E. Taylor et al., Annual Review of Psychology など

※感謝を実際に伝える行為

オキシトシン分泌を最も劇的に増加させる強力なトリガーであり、最大で204%も増加したという大王製紙株式会社が行った「こころの触れ合い」実験もあります。



体験会がもたらす企業価値

応援と感謝の循環が組織を変える

- エンゲージメント強化

応援と感謝を通じて社員間の信頼関係が深まり、チームの一体感が向上します。

- モチベーション向上

「応援される」「感謝される」という特別な体験が、社員の承認欲求を満たし、主体的な行動を促します。

- 組織文化の変革

ポジティブな言葉が飛び交う体験から、社員の「脳内トーク」が変わり、前向きで活気ある組織文化が育まれます。



体験会で得た体感を生かす提案

応援と感謝を日常に

● 私たちの「応援」&「感謝」ワード・ジェスチャー

社内で使う「応援」の言葉やジェスチャーを考えてみましょう

ポイント：スラっと言える簡単な言葉、声を出すのが難しい時でもできるジェスチャー

例) ファイト、がんばろっ、上げてこ、よしっ、いいねっ、サンキュー、ありがと、まるっ

● 日常化のための応援&感謝タイム

まずは意識的に応援と感謝を表現する時間を作りましょう。

例) 朝礼で、昼休みをとるとき、昼休みの終わりに、会議の初めに、帰宅のタイミングで...



まとめ

**パラ・パワーリフティングの体験会は、
社員の心と脳に働きかける、新しいソリューションです。**

目的：企業の課題解決

手段：応援と感謝の循環

効果：社員のモチベーションと組織エンゲージメントの向上

結果：活気ある組織文化と生産性の高いチームの実現

最後に・・・パラ・パワーリフティングとは



① どんな競技？

上半身の力だけでバーベルを持ち上げる、
シンプルかつ奥深い力比べ

② どんな団体？

競技を通じて、多様な人々が交わり、
未来を創造するチーム

③ 社会的存在意義

挑戦し続ける選手の姿を通じて、
人々のモチベーションを『上げる』

その心は・・・

選手の活躍や挑戦が、人々をエンパワーすることで
心に余裕が生まれ、前向きな気持ちに。
ここで生まれたエネルギーによって「互いの違いを強み」
とする共生社会が創造できる。

競技性と団体活動で私たちが定義する共生社会(＝互いの得意を持ち寄る)
の実現を目指しています。