



新規事業、考えてみませんか？ 最後まで諦めず、粘り強く支援します。

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター

Ver.4 第38号

立命館大学でマーケティングの講義を行いました！



ピンクからグリーンへと季節が移り変わっていますが、皆さんお元気でしょうか？ ボーッとしているとスグに年末になってしまいますね(笑)。

快晴の4月18日の水曜日、学生さんを対象にしてマーケティングのお話しを行いました。場所は、立命館大学いばらきキャンパス。友人の政策科学部教授から「マーケティングを知らない学生にも分かるように話して欲しい」というリクエストがありました。このリクエストに沿って、A3横型のレジュメを作成。左半分にマーケティングの基本中の基本を記載し、右半分にはケーススタディを2件掲示しました。パッと見て、直感的に分かるように工夫したものです。

どの場所でも講義ができる全方位型の教室で、最新のデジタル機器に囲まれながら、レジュメと板書をベースにした講義。アナログスタイルで通しました(笑)。講義の最後に課題を出しました。内容はそれほど難しいものではありません。ただし、A3一枚に手書きしたモノを提出してもらうルールを設定しました。発表を聞くために、5月9日に来校します。どのような内容が出てくるのか、今から楽しみです！

「忙しい人のための自重筋トレ」を読みました！



今回ご紹介するのは、「忙しい人のための自重筋トレ (光文社、¥799、比嘉一雄著)」です。実は4月から筋トレを始めました。開始する前に、①ジムにいかない、②短時間でできる、③効果がある、という3点を決めていました。昔、通販生活の付録についていた「スロー筋トレ」のDVDを取り出し、3種類のトレーニングを行っています。

①と②はクリアしていますが、③がまだです。アマゾンで検索し、本書を見つけて購入。自重(自分の体重)を使った筋トレの科学的根拠と具体的なメニューが掲載されていて、③についても明確になりました。

一例を挙げますと、ランニングのような有酸素運動と筋トレは、どちらを先に行うのが効果的か。筋トレで「ゆっくり動かす」と「速く動かす」はどちらが効くのか。筋トレは毎日行うのが良いのか。このような疑問が明らかになります。ちなみに上記の答ですが、筋トレした後に有酸素運動をするのが良い。「ゆっくり動かす」のも「速く動かす」のもどちらも効く。毎日行う必要はなく、週2回がベストです。筋トレの正しい知識が習得できましたので、5月からトレーニングメニューを一新。目標はバリバリ動ける細マッチョです(笑)！

オクムラ経営コンサルティングオフィス ニュースレター編集部

発行人 奥村政治

〒540-0034 大阪市中央区島町2丁目2番3号 サハム天満橋 402

発行日 2018年5月1日

TEL06-6920-3191 Email: m-okumura@1project-support.com <http://www.1project-support.com>

FAX06-6920-3192 Copyright 2018 オクムラ経営コンサルティングオフィス all rights reserved