



ココロ通信

2013.

3月号

# あなたと健康パートナー

ご家庭で役立つセルフケア/パートナーケアのための健康情報をお届け致します。

巻頭  
インタビュー

No.003

## 心をリラックスさせること、いつも前向きな気持ちを保つこと!

ファースト・ランニング社 倉林 広蔵 社長

今、大人気のランニングと健康づくりに特化した腕時計「エフラン」で注目されている倉林社長に、独立&開発の経緯と、ご自身の「健康法」を伺いました。

当時は、まだランニング・ウォーキング人口は少なかったが、今やランニング1000万人<sup>\*</sup>、ウォーキング2500万人<sup>\*</sup>、合計約3500万人ともいわれ、押しも押される国民的なスポーツだ。倉林社長の腕時計「F-RUN(エフラン)」は、今やスポーツ愛好家の間で注目の腕時計ブランドだ。

※笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012-10データより

### 自分の健康状態を、目で見ながら運動できる時計を!

倉林社長は、大手時計メーカー在職中に、「ぜひやってみたい!」と思う商品の企画があった。しかし、会社からは「小さな市場を狙った商品などやる意味がない」と却下された。

2003年、倉林社長は意を決して会社を辞め、独立。その“どうしても作りたかった商品”が、自分の健康状態(心拍数)を目で確かめながら運動できる腕時計だ。



心拍数を見ながら運動できる  
**エフラン ハートメーター**  
(心拍測定機能付)  
**プレゼント!**

※詳しくは4Pをご覧ください。

画面は、今開発中の交感神経・副交感神経のバランスをグラフで見ることができるソフト。

【略歴】大手時計メーカー勤務後、2003年に独立しスポーツ、健康関連の精密計測機器製造販売会社を設立。ランニング専用の腕時計を製造し、全国のスポーツショップに販売展開。2005年に心拍計測装置の開発を始め、心拍(R-R)を1/1000秒で計測する計測センサーを開発。交感神経、副交感神経によるリラックス・緊張の度合の数値化・視覚化に成功。昭和23年1月生まれ 65歳。(http://www.f-run.com)

### 心をリラックスさせ、「前向きな自分」を保つ!

「独立して11年。小さい会社ですから、自分が常に方向性を決めていかなければならない。もちろん時には、気持ちが下向きになることもあります…」。

しかし、そういう時こそ、気持ちの切り替えが重要だという。心を落ちつかせ、リラックスして、冷静になる。そうすると、次にどうしたらいいか、新たなアイデアが浮かんでくる。「私が心がけている健康法は、マインド(心)を自らコントロールして、常に前向きにもっていくようにすること、ぶれないことです。」と倉林社長。

「実際に、交感神経と副交感神経のバランスが悪くなると、マインド(心)のバランスも崩れます。緊張とリラックスのバランスを程よくとっていれば、自分のマインドを前向きにもっていくことが可能です。自分の経験でそれを実感しています」。独立して困難も多いが、「今は、ビジネスがすごく楽しい、毎日がワクワクしています」と目を輝かせる。倉林社長の健康の秘訣は、「チャレンジする心(マインド)」を自ら保つことにあるようだ!





