



## 極限の現場からわかる、緊張も休息も力に変える大切さ

### 7月ゲストはプロレスラーの蝶野正洋さんと元F1レーサーの片山右京さん！

全国放送のラジオ NIKKEI で好評放送中の『判断力の源～一流になるための脳(ブレイン)ケア～』は、トップランナーの頭脳の磨き方や使い方に迫るインタビュー番組です。毎回、神田伯山さん、野口聡一さん、水谷隼さんといった多彩なゲストを迎え、“ビジネスパーソンが最前線で活躍し続けるためのヒント”をお届けしています。

7月のゲスト1人目は、プロレスラーの蝶野正洋さん。“黒のカリスマ”としてプロレス界を牽引し続けてきた蝶野さんは、勝負という極限の中で培ってきた頭の使い方を率直に語ってくれました。試合では、アドレナリンを上げすぎてもダメ、下げすぎても怪我につながる。実体験から見てきたのは、必要な緊張感を見極めることの大切さ。脳や体を酷使するだけでなく、休養や治療、日々のメンテナンスを続けることで、適度な緊張感を保ってきた蝶野さんのブレインケアに迫ります。

2人目のゲストは元F1レーサーの片山右京さん。レース中は、猛烈なスピードの中で車の状態を感じ取り、無線で会話しながら計算もし続けるという、想像を超える脳のはたらきを明かしてくれました。また、同じ極限環境でも登山の場合には、風や匂い、空気の変化に意識を集中させ感覚を研ぎ澄ませることで判断を重ねていると言います。ただし脳も使いすぎれば“筋肉痛”のように疲れるからこそ、意図的に一人になる時間をつくり、休ませて“超回復”一より良い状態へと成長を促すことも大事だと教えてくれました。

極限の現場を生き抜いてきたお二人の話からは、経験を糧に、緊張も休息も力に変えている様子が見えてくるはず。7月の「判断力の源」もどうぞお楽しみに！



## 『判断力の源～一流になるための脳(ブレイン)ケア～』

[ラジオ] <ラジオ NIKKEI 第1 / radiko>

本放送: 第1・3 水曜 16:30~16:40

再放送: 毎週月曜 12:15~12:25 / 第2・4・5 水曜 16:30~16:40

<ラジオ NIKKEI 第2 / radiko>

ダイジェスト版: 毎週火~金曜 15:00~15:03

[Podcast] Spotify、Apple Podcasts、radiko ポッドキャストにて水曜 16:40 配信予定

[動画配信] 水曜 16:40 配信予定

[https://www.3838.com/redirect?prid=oFr\\_ab\\_aaa\\_A61\\_NA01](https://www.3838.com/redirect?prid=oFr_ab_aaa_A61_NA01)

[提供] 株式会社山田養蜂場

[出演] ゲスト: 7/1~ 蝶野 正洋(プロレスラー)

7/15~片山 右京(元F1レーサー)

進行: 久保 朱莉(フリーアナウンサー)

[番組 HP] <https://www.radionikkei.jp/braincare/>

### 番組公式 SNS



X



Instagram