

悩み事、困り事、
お気軽にご相談下さい。
☎011-727-5143

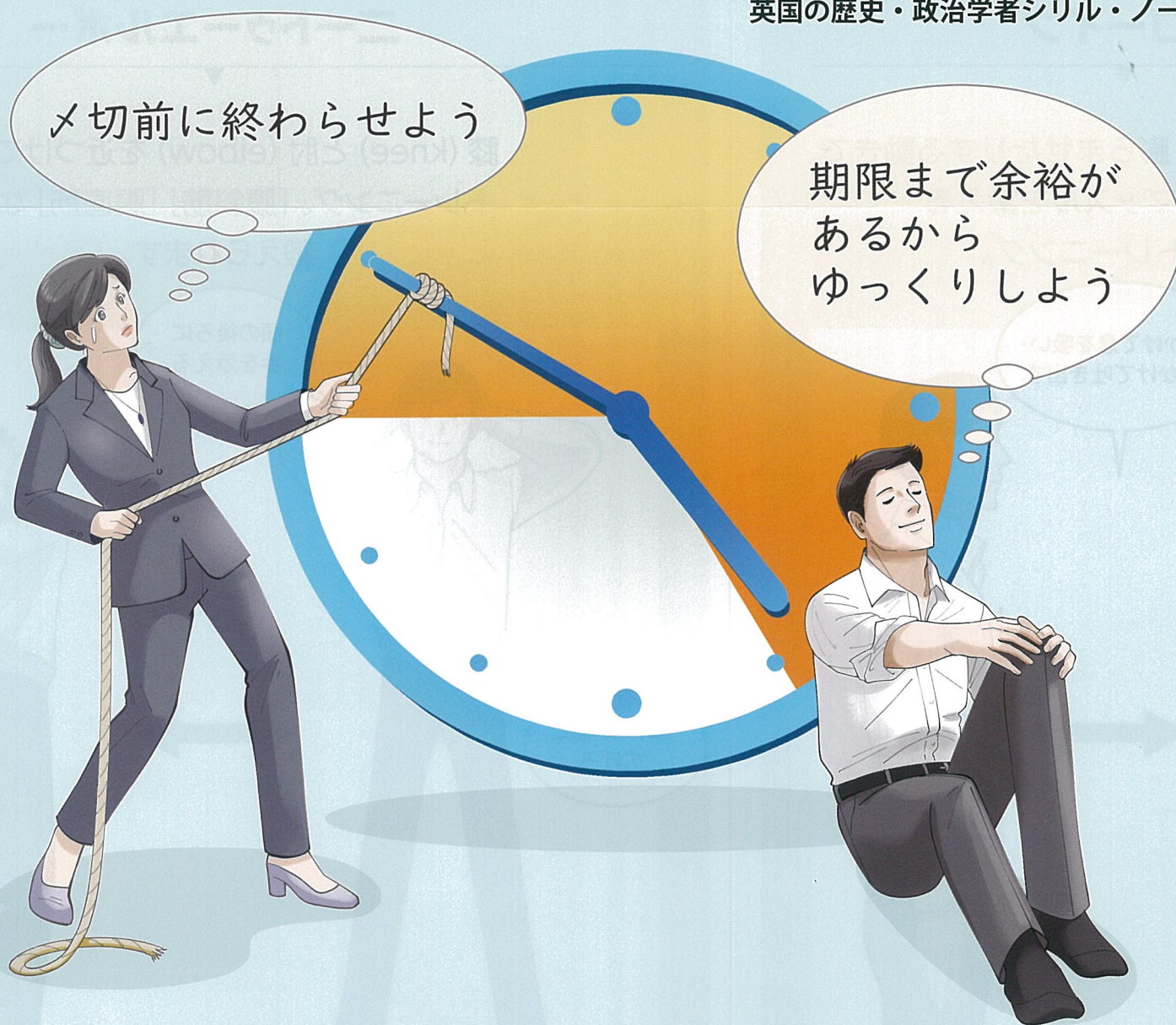
日本アシスト会計グループ [検索](#)

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081

仕事は、 完成のために利用可能な時間を 満たすまで拡大する。

～パーキンソンの第一法則～

英国の歴史・政治学者シрил・ノースコート・パーキンソン



仕事は必要時間を明確にして
自分で『タイムリミット』を設定しよう!



「パーキンソンの第一法則」への
対策を動画で紹介します。



期限までの時間に余裕がある場合、本来はもっと短い時間でできた作業なのにぎりぎりまでかかってしまう…。
これは、英国の歴史・政治学者シрил・ノースコート・パーキンソンが唱えた「パーキンソンの第一法則」です。
仕事に集中して、効率的に取り組むためには、事前にその作業の「所要時間」を決めてから着手することが大切です。



仕事の休憩中
通勤中も！

体幹を鍛えて、美しい姿勢を！

体幹は、胴体の周りにある体の中心の筋肉で、骨格や姿勢を支えるために重要です。ここでは気軽に体幹を鍛える方法を紹介します。体幹を鍛えて美しい姿勢を手に入れましょう。

まずは自分自身の体幹をチェック！

直立した姿勢で両手を腰につけた状態から、片足を90度に引き上げて、20秒間静止する。反対側も同様に行い、体の揺れ具合をチェックしましょう。



→ こんな場合は要注意。体幹が弱っている可能性があります。

- 上半身をまっすぐに保てず、グラグラ揺れてしまう
- 足を90度まで上げられない
- 20秒間キープできない

脚は90度！

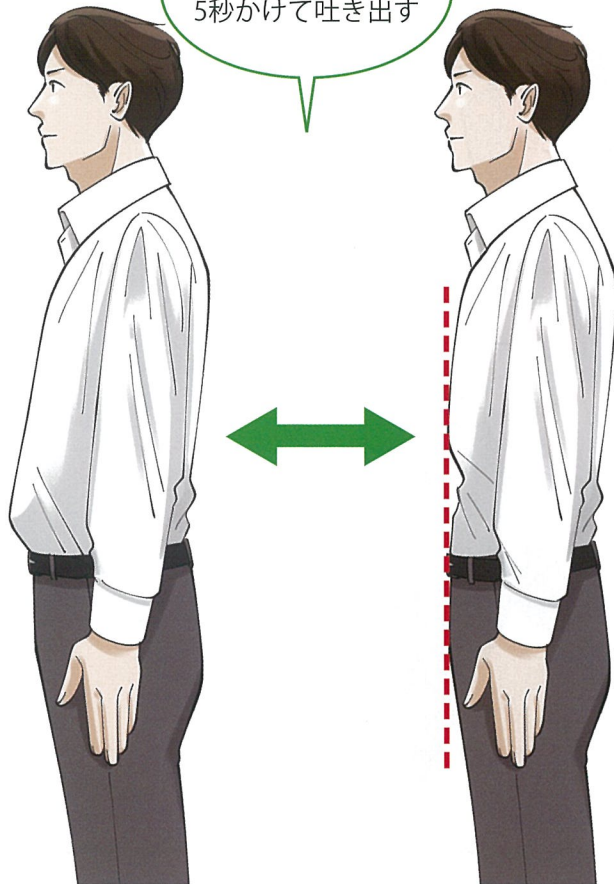
20秒間キープ！

First STEP

ドロイン

お腹を凹ませたり膨らませたりする動きで、インナーマッスルを鍛える体幹トレーニング。

5秒かけて息を吸い・
5秒かけて吐き出す



Level UP !

ニートゥーエルボー

膝(knee)と肘(elbow)を近づけて行うトレーニング。「腹斜筋」「腹直筋」などを鍛えられます。

頭の後ろに
手を添える

脚は肩幅に
広げる

左右交互に
30秒間
リズミカルに



体幹を鍛える
詳しい方法は左の二次元コードから



動画で解説！