

名刺交換のマナー

健康部
健康太郎

名刺は社名や名前など大切な情報がつまった自分の分身のようなもの。渡し方や受け取り方で大きく印象が変わります。相手に良いイメージを持ってもらうためにも、名刺交換のマナーを確認しましょう。

名刺の渡し方

名刺を片手で持ち、もう片方を添えながら、相手の胸より下の位置で手渡す。この時に自分の社名や氏名を名乗る。

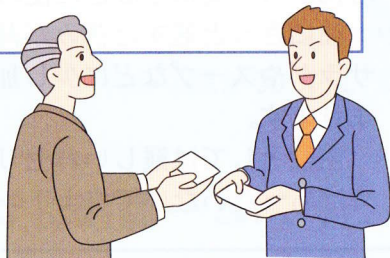
名刺の受け取り方

受け取る際には「頂戴いたします」と一言添えると丁寧。お互い同時に名刺を差し出している場合は右手で差し出し、左手で受け取る。

受け取った名刺の扱い方

受け取った名刺はすぐにしまわずに、名刺入れの上に乗せて持つ。着席する場合は、テーブルの上に名刺入れを座布団にして置く。

名刺は自分の顔。身だしなみを整えることと同じで、いつもきれいなものを準備しておきましょう。



早歩き法で

無理なく続ける



美しく歩くコツがわかったところで、次は無理なくウォーキングを続ける方法です。ウォーキングを始めてみたものの疲れるだけで効果がイマイチ、と思っている方にもオススメです。

例えば、運動効率を上げようと長時間大股で歩くと下半身に意識が向き、一部の筋肉ばかりを使ってしまうため、筋力がない人は苦痛で長続きしません。そこで無理なく歩くことができる「早歩き法」です。

この「早歩き法」は上半身の上下動が少なく心臓の負担が少ないため、息も上がりやすく、運動効率が高い歩き方です。ポイントは

腕の振り。上体を少し前に傾け、ひじを直角に曲げて前後によく振り、背中を誰かに押されているイメージで歩きます。この歩き方なら自然と足が前に出るため、下半身を意識しなくなります。

明日からのウォーキングで
さっそく試してみませんか？

ポイント

上体

少し前に傾ける

背中

後ろから誰かに押されているイメージ

足

リズムよく
1秒間に3歩を目標に

ひじ

直角に曲げて
前後によく振る

