ビジネスパーソンのための

新時代スタイルトレーニング

第2回

「仕事ができる体づくり」
～見た目が良いと年収が上がる？～ ①

執筆者
EXE UP株式会社代表取締役
日本リスクマネジャー&コンサルタント協会会員
角谷リョウ

初めまして。「仕事のパフォーマンスを上げる体づくり」をお手伝いさせていただきますハイパフォーマンストレーナーのリョウです。今から10年ほど前までは、皆さんと同じで、役所でオフィスワーカーとして働いていたのですが、脱サラしてトレーナーになりました。このコラムでは、「仕事ができる体づくり」のための情報や実践の話がどんどん出てきます。毎回何かしらあなたが「少しやってみようかな」と思って行動してくれることを願っています。

トレーナーを始めた10年前の私は、一般的なトレーナーと同様、ダイエットして少し鍛えて、「見せられる体」に向けトレーニング指導することがほとんどでした。

今では一般的になっていますが、「糖質制限」してきちんとトレーニングすれば、多くの人が短期間で体型を変えられます。また、高額なジムなどに通い、短期間の実践ということもあって、ほとんどの人が「体型の改善」という意味では成功します。

しかし、拙著『エグゼクティブを見せられる体にするトレーニングは密室で何を教えているのか』（ダイヤモンド社）でも書いたように、短期間で無理やりつくった体や生活スタイルはまた元に戻ってしまうのです。

そこで私は、絶対リバウンドしないように「見せられる体」を維持できるように「習慣化メソッド」を採り入れました。そして、米国西海岸のエグゼクティブをトレーニングしている会社を見学している時に、これからは単に見せられる体をつくる時代ではなく「仕事が最高の状態でできて見せられる体」をつくる時代になると確信し、帰国後、すぐに勉強を始めたのです。

では、タイトルの話にまいりましょう。

これは米国のテキサス州立大学のダニエル・S・ハーメルメッシュ教授の調査によると、見た目が「平均以上である」と評価された人と「平均以下である」と評価された人の平均生涯賃金を比べたところ、なんと17％も差があったという事実に基づいています。今の日本の大卒のケースなら、4760万円の差になる計算です。

だから、体を鍛えると年収が増えますよ！　と言いたいわけではありません。

「見た目」というのは、体型だけでなく顔や清潔感などトータルなもので、トレーニングだけで解決するものではありません（そりゃあ、やった方がいいですが）。

そもそも年収が高いから「見た目」にお金と手間がかけられるんじゃないの？　など逆説的にも考えられます。

私は、トレーナーの中で恐らく、日本一「見た目なんてどうでもいい」と思っていたトレーナーです。理由は、私が目指すのは「仕事ができる体」だからです。

例を挙げると、私が尊敬する秋元康さんや堀江貴文さんなどはどう見てもスタイルが良いとは思えません。逆に、スタイルが良いモデルなどを見ても、（大変失礼ですが）到底仕事ができるようには思えません。

まあ半分冗談ですが、要するに仕事さえできればスタイルなんてどうでもいいんじゃないか？　というのが私の持論だったわけです。

ところが現実にトレーナーをしていると、「仕事のパフォーマンスを上げる体」というのは、見た目も良くする方が有効だという事実に直面しました。

実際にその方が、相手に与える印象が良くなったり、自分に自信が持てたりするわけです。

そうなると、ある次元より上の人はともかく、一般レベルなら、「見た目」を良くした方が「仕事のパフォーマンス」は上がるというのが、一般論といえることになるでしょう。

ただ、見た目のコンプレックスを武器に変えて、ガンガン成り上がっていくタイプの人も多くいます。

「見た目」を良くしてパフォーマンスを上げるのか？　それともその欠点をバネにパフォーマンスを上げるのか？　それはあなたの自由です。

これから定期的にあなたのパフォーマンスを上げる体づくりのお手伝いをしていきますね！

◇

【角谷リョウ（すみや・りょう）氏プロフィル】2007年に神戸にトレーニングスタジオを立ち上げ、その後、09年にはエグゼクティブの短期集中ダイエットに特化したスタジオを大阪淀屋橋のホテル内にオープン。11年から「習慣化メソッド」の手法を応用した「カラダづくり習慣化メソッド」をスタートさせ、14年からは豊富な経験を生かして会社研修も行っている。現在は一般社団法人日本習慣化の達人協会理事長をはじめ、日本抗加齢医学会会員、日本リスクマネジャー&コンサルタント協会会員、睡眠指導士上級インストラクターなどとしても活躍している。