

第20回

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



「仕事ができる体づくり」

「運動」を習慣化するには???



ハイパフォーマンストレーナーのりょうです。前回は、「運動はどの程度、どんな場所をテーマに書きました。ある程度、どんな場所を運動するのが効果的か参考になったら幸いです。」

しかし、ここで運動しようと思えば何の意味もありません。私は「習慣化」を得意としています。タイヤモンド社からトレーニング本を出版した時も、習慣化するための手法に多くのページを割きました。

「運動」の三大健康要素のうち、最も習慣化が難しいのが「運動」なのです。もちろん、歩くとか軽く体操するといったレベルはそう難しくありませんが、ジョギングや筋力トレーニングなどは相当ハードルが高いです。そこで今回は、私の「習慣化」の師匠である習慣

化コンサルタントの古川武さんに伺ったお話の内容を基に、習慣化のつづきをまとめてみることにしました。

習慣化のポイントは主に三つ。一つ目は「続かなくても離れないこと」です。例えば、あなたがフィットネスジムに通っていると想像してみてください。

最初は張り切って週に2〜3回くらい通うかと思えます。いつもの受付、いつものロッカー、それはもう生活の一部。ちょっと言い過ぎかもしれませんが、コンビニに行くくらい

の気軽な感覚ではないでしょうか。しかし、少し仕事が忙しくなり、通う回数が月に1〜2回になってくると、もう生活の一部ではなくなってしまう。そして、さらにいろいろなことが重なって数カ月行かなくなると、もう東京から北海道に行くくらいハードルの高さになる

「の師匠である習慣化」の師匠である習慣化コンサルタントの古川武さんに伺ったお話の内容を基に、習慣化のつづきをまとめてみることにしました。

執筆者
EXEUP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

角谷りょう

古川氏(左)と筆者



北島康介さんが金メダルを取った翌日には、プールでは平泳ぎの人でいっぱいでした(笑)。

最後に古川さんは「習慣化に一撃必殺はない」と強調

またやれば良いという、まるで「禅問答」のような筋が通っているような、矛盾しているような深いものを感じます。でも、現実には習慣化というのはどんな人間にとっても簡単ではなく、その困難さを受け止めた人だけが習慣化を手に入れられるということなのでしょう。

では、あまり哲学的な方向に行かないよう、最後の三つ目は「ベビーステップで始める」です。

これは古川さんの十八番です。私もこれをフル活用しています。

そして古川さんは、「ロケットスタートは失敗しやすい」とも言っています。

これは、多くの人が犯しがちな過ちではないでしょうか。

年初に箱根駅伝を見て、寒いのにランニング10キロをいきなり始めた、オリンピックの日本人選手の活躍を見て水泳を始めたり。

「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。

これはどんなことにも言えることですが、何か一つを変えて急に変えられるようになるわけではないということなのです。

すごく悲しいことですが、結局は日々の積み重ねです。習慣化はゆっくり、そしてめげずに身に付けていきましょう。

気付けば、「習慣化できてやるやん」みたいな。師匠に影響されて「いい人」路線だった今回の私。

次回は「ファストフードでハイパフォーマンスになる時代が来る！」で行きます!

◇ 【角谷りょう(すみや・りょう) 氏プロフィール】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年にはエクセクティブの短期集中タ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。