

習慣は才能をしのぐ



川上労務通信 23号 2008年7月1日

有限会社川上労務センター

社労士・診断士 川上金四郎

高崎市南大類町 1366-3

027-352-4393

365日中360日は練習をやっていた。

「僕の夢は一流のプロ野球選手になることです。そのためには中学、高校と全国大会に出て活躍しなければなりません。活躍できるようになるためには練習が必要です。僕は3歳のときから練習を始めています。3歳から7歳までは半年くらいやっていたんですが、3年生のときから今までは、365日中360日は激しい練習をやっています。だから1週間中で友達と遊べる時間は5-6時間です。そんなに練習をやっているのだから、必ずプロ野球選手になれると思います。……」

この文章は、イチロー選手の小学校6年生のときの卒業文集の一部です。大リーグでも数々の記録を打ち立てている秘訣がここにありました。繰り返し、繰り返し基本練習をやってきた。そして現在も続けてやっている。ここにイチロー選手の偉大さがあると思います。

「いい体をしているなあ！」という人は1年以上通っている

ある中堅企業の経営者いわく、私はからだを鍛えるためにフィットネスクラブに通っています。フィットネスクラブに通っている人を観察していると、だいたい3ヶ月継続できない人がほとんどだということです。継続できない理由は五万とあります。「この人はいい体をしているなあ」という人は必ず1年以上通っている人だということです。最低半年~1年経たないと効果が現れないのです。お分かりですね。何も難しいことはひとつもありません。単に継続して取り組むこと、これだけなのです。

「ダイエット」も「資格取得」も、「実力を上げること」も……。要は、自分で決心して(目標設定して)毎日、毎日、基本的なこと、当たり前なこと、基本動作(行動)を継続して取り組んでいくこと。

何か目新しいことをすることではないのです。

「1日30分を続けなさい」、「朝30分を続けなさい」いずれも古市幸雄著。まったく同じことをこの本のなかで言っています。

今、わたしは、2つの会社で「この習慣づくり」をテーマ

に研修をやっています。

1社は、先程のフィットネスクラブに通う中堅企業社長の幹部社員対象。もう1社は、若い営業社員向けです。どのように進めるのかといえます。

習慣づくりの4ステップ

- 気づく
- 行動改善目標を立てる
- 定期的にチェックする
- 振り返る

このサイクルを3~6ヶ月繰り返します。言ってみれば取り組み状況を確認するため、半強制的に振り返りレポートを提出してもらいます。レポート提出という過程を通じて、まず自分で立てた目標の実施状況を自分で振り返っていただきます。この過程がミソなのです。私も含

めて、人は忘れやすい。「忘れる名人」だといえるでしょう。振り返りレポートは、目標を思い起こしてもらうために、自分の目標を絶えず意識し、取り組んでもらうためなのです。

カリスマインストラクターといわれる箱田忠昭氏の言葉、「はじめの4分」

カリスマインストラクターといわれる箱田忠昭氏がCDの中でこんなことを言っていました。「今日は(立てた目標を)やりたくねーと思っても、とにかく4分間やってみるのだそう。4分間だけ我慢してやってみる。そうすると30分くらいあっという間に過ぎてしまうというのです。」いかがですか。さあ！今日からはじめてみませんか。良い習慣づくりを！

半年、1年経つと見違えるように実力が付きますよ。そう「習慣は才能をしのぐ」のです。



ホームページリニューアル
7月中に実施
ご期待下さい！

