



日経ビジネスに見る「経済先読み・解説」 153号

経営コンサルタント 栗田 剛志 12.08.6-13

発行元：m9コンサルティング

<http://www.m9consulting.biz>

このメールマガジンは、今週発売となる日経ビジネスの中から気になった記事を選び、私なりの視点で考えたことについてお伝えするものです。会社での朝礼時のネタ、取引先との会話、同僚との間の話題づくりにお役に立てたらと思い、毎週月曜日に発信いたします。

「日経ビジネス2012年8月6-13日号 no.1653
『企業の健康管理～信念のトップ、全社を動かす』より

【トライアスロン体験記】

トライアスロンという競技をご存じでしょうか。1.5kmのスイム、40kmのバイク、10kmのランニングを一セットとしてタイムを争う競技です。オリンピックの種目にもなっています。

単純に泳ぐだけ、あるいは漕ぐだけ、走るだけでは済まない競技です。3つあればどうしても得て不得手が出てしまいます。バランスを考え、駆け引きをしながら総合的にタイムを縮めていく必要があります。

先週、このトライアスロンに初めて挑戦してきました。とはいっても、ショートディスタンスといって、オリンピックで競われる距離を半分弱にしたものです。

スイムが600m、バイクが20km、ランニングが5km。素人でも、これならば完走できるかなと思い、栃木県で開催された大会に参加してきました。

私は、昨年から積極的に運動をするようになりました。昨年の1月からランニング、4月からはスイミングとフットサルを始め、今年の5月からは自転車をこぎ始めました。

いい歳をしながら初めてチャレンジする競技もあります。なぜ私がここまで運動にのめり込むのか。

今週の特集で、健康維持に取組む社長さんがその理由を代弁してくれています。

「エレコム」の葉田社長の一日は、15分のストレッチから始まります。その後腹筋台に上がって腹筋と背筋運動を50回ずつ3セット。スクワットと腕立て伏せもこなし仕上げはバーベルを30回ほど持ちあげます。

朝食は玄米粥と延命茶、数十種類のサプリメントを摂取します。時間を見つけては社内をウォーキングし、会食のない日は自宅のトレーニングルームで運動をします。夕食は魚と果物で、ご飯は食べません。

自称「日本一の健康マニア」だけあって、徹底しています。自宅に買い揃えた運動機器など健康への投資額は1000万円を超えています。

葉田社長は言います。

「リスク管理費用と考えれば1000万円は大きな金額ではない」

健康を害することは、個人および企業にとって重大なリスクです。経営者の健康が経営状態に影響を及ぼす可能性について、有価証券報告書のリスク情報を開示する欄に明記する大きな会社もあります。

特に私のような、有給もなく、仕事が出来なくなった時点で収入がストップする個人事業主は決定的なリスクです。

私が運動を続ける理由がここにあります。

「GMOインターネット」の熊谷社長はこう言います。

「食事、運動、睡眠、そしてポジティブシンキング。これが健康の基本です」

現在は業績好調なGMOも、2007年12月期まで2期連続で100億円を超える最終赤字を計上し、債務超過寸前まで追い込まれたことがあります。

その厳しい時代を乗り越える原動力となったのは、体力だったそうです。

「体力が落ちると精神力も弱くなる。健康を維持するだけでなく、体力をつければ精神力が強くなる」と熊谷社長は言っています。

運動を継続し、時に自分を体力的に追い込むことは結構つらいことです。しかし、継続していることが精神的な拠り所となり、困難を乗り越える力となります。

怪我や筋肉痛で痛い思いをしながらも運動を続けている理由がここにあります。

「日立製作所」の中村副社長は、早起きをして1時間ほどのウォーキングを習慣としています。緑の多い自宅周辺を、決して下を向かず、視線を木々や空に向けて自分のペースでウォーキングを楽しみます。

中村副社長の健康術の秘訣は「ストレスをためない」ことにあるそうです。

ウォーキングの際に下を見ない理由についてこう言っています。

「道路を見て歩くと、知らず知らずのうちに仕事のことを考えてしまう」

前を向き、空を見上げれば、頭の中は空っぽになり、ストレスが解消します。

私も日頃仕事のことばかりを考えているのですが、スイミング、バイク、ランニング、フットサルをしている時は、その競技でどうしたら上達するかということばかりを考えます。完全に仕事から離れることができる唯一の時間です。

仕事との距離を計ることも運動をする理由です。

さて、先述したトライアスロン大会の結果ですが、トータルタイム1時間38分43秒で総合61位でした。101名が参加した中での順位です。

最初のスイムを終えた時点で99位、かなり出遅れました。得意のバイクで挽回し、77位まで順位を上げることができました。

残すはランニング。自転車を降りてかけ出そうとした瞬間、既に脚はふらふらでした。想像以上に消耗していました。

それでも、周囲に足を止めたり歩く人もいる中で走りきり、最終的に61位でフィニッシュすることができました。完走です。

ポイントがいくつかあります。

一つ目は、スイムが思っていた以上にひどかったことです。私は泳ぎが苦手で、ずっとクロールで泳ぐことができません。平泳ぎで泳ぎ切ったものの、やはりスピードが出ないようです。クロールで泳ぎきる体力と技術を身につけなければなりません。

二つ目は、トランジットの時間短縮です。トランジットとは、スイムからバイクへ、バイクからランへ着替えたり靴を履き替えることです。

慣れている選手は、次に身につけるものがきちっと整理されて置かれています。バイクには、最初からバイク用のシューズがペダルに取り付けられており、バイクに乗りながら靴を履きます。私のように、服を探したり忘れ物が無いかを確認したりしません。

また、慣れている人はトランジットでゼリーと飲み物をとって一休みなどしません。補給は、常にバイクをこぎながら摂取します。

三つ目は、ランニングでもっと飛ばせるはずでした。途中で体力が切れてしまうことを恐れてペースをセーブしてしまいました。リスクをとらなかつたのです。攻めの姿勢に欠けていました。

今後は、これらの課題を克服していくため、更なる鍛錬が必要です。

来年は、オリンピックディスタンスでの完走を目指したいと思います。