

まえがき

「トントン」拍子から 「ト・ト」拍子へ。

あなたはどんなリズムで行動していますか。

普通の人は「トン・トン」というリズムで動いています。

しかし、これではいくらか時間があっても足りません。

「トントン拍子」は速いことの表現ですが、これではもう遅いのです。

今は「ト・トン」です。

格闘技を考えた場合、空手やボクシングでは、相手から攻撃されたら、これはまず「トン」です。

それに対してこちらから攻撃を返す時に「トン・トン」では、ゆっくりすぎ

て相手にダメージを与えることはできません。

「トン・トン」のリズムでは、相手も構えるからです。

相手が「トン」と攻撃した時の「ン」に入る前に、自分の攻撃を始めるのが格闘技のリズムです。

これはクロスカウンターです。

相手の「トン」の「ン」を聞く前に、自分の「トン」が入っているから、「ト・トン」なのです。

「ト・トン」になった時に初めて、攻撃を成功させることができます。

このリズムを覚えていかなければなりません。

格闘技は、人間対人間の武术を使った一種のコミュニケーションです。

同じように、卓球には「前陣速攻型」というスタイルがあります。

後ろに構えるのは「ロング」と言って、卓球台からできるだけ離れて、ゆったりとしたペースで相手方へ返していきます。

前陣速攻型の選手は台に近づいて、バウンドした瞬間に返します。

これが「ト・トン」のリズムです。

仕事にたとえるなら、電話があつたらすぐコールバックする、仕事を頼まれ
たらすぐにやるのが「ト・トン」のリズムです。

知らず知らずのうちに、自分のリズムが「トン・トン」よりもっと遅くなっ
ていることがあります。

そこにひと休みが入って「トン トン」になると、ますます遅くなってしま
います。

仕事をする時には、「ト・トン」のリズムで返していくようにしましょう。

仕事のコツはリズム感を持つことです。

忙しい人ほど、休みをとっているし、海外旅行は行っているし、船に乗って
いるし、家庭サービスをしているし、バイクに乗って脚を折る余裕もあります。
リズム感をもって行動すれば、いろんなことをスピーディにこなせるのです。
今、ファーストフードに対して「スローフード」という、ゆっくりつくって、
ゆっくり食べるというスタイルが注目されています。

せかせか食べるのではなく、音楽にしても癒し系いやしのものにして、ゆったりし
ようという流れです。

といってもこれは、仕事にはあてはまりません。

仕事をのんびりやっていたら、自分の時間をゆったりとすることはできません。今までモタモタしていた仕事を速くしていくからこそ、ゆったりした時間を
持てるのです。

ゆったりするためには、どれだけ効率よくスピードアップできるか。
そのためには、コツをつかむことが大事です。

スピード
時間術

そのq

スローフードを楽しむために、
仕事をスピードアップしよう。