

---

---

---

# 歩くスピードを測る。

自分の体を使って歩いたり、走ったりすることによって、時間を短縮していきます。これが「運」につながるのです。

運は、ラクをしているには強くなりません。

ラクな乗り物に乗ってしまったら、頑張れません。

運は、自分の体を動かすことによって、強くなります。

60代後半の私の母親は、最近、運動不足きみです。

そこで、毎日近所のダイエーに行って、1時間から1時間半の間、売り場をウロウロ歩きまわることをはじめました。

ゲームセンターにも行きます。

これはいいことです。

## 第1章 スピードを上げると、運が強くなる。

体の具合が悪いと家に閉じこもりがちになりますが、それではますます具合が悪くなります。

外に出ることが大切です。

スーパーマーケットに行けば、面白いものがいっぱいあり、いろいろな人がいます。ヒトやモノとの出会いを通して、世の中と触れ合うことができます。

母親に、「それはいいことだね。どうしてそうしたの?」と聞いたら、テレビで中村雅俊さんが「家から事務所まで歩いていく」という話をしていたと言っただけです。

私の母親は、中村雅俊さんの大ファンです。

そのひと言で、「じゃあ、私もやるっ」という気になりました。

車で行けばすむところを、わざわざ歩いていくのは面倒くさいことです。

中村雅俊さんは、毎日自宅から事務所まで何分で歩いていけるか測りました。

最初は、1時間ぐらいかかったそうです。

そして、「明日は50分で歩いてみよう」と考えた。

スピードを上げることで、行動力がつくのです。

通勤という、死んでいる、時間をみずから短縮しようという試みです。

この行為は、タクシーや電車に乗っている間にはできません。

タクシーや電車に乗ったら、あなたが頑張ろうが頑張るまいが、結果は同じです。結果が同じなら、人間は頑張らなくなります。あなたも、みずから体を動かして、時間を測ってみましょう。

スピード  
開運術

その②

運を測るつもりで、  
時間を測ってみよう。

=====  
変化こそ、運である。  
スピードこそ、強さである。

私は、サラリーマン時代、大手町駅から東京駅まで歩いていました。地下鉄に乗りかえるとひと駅ですが、まわり道になるから歩いたほうが早かったです。

ゆっくり歩くと、12分かかります。

しかし、朝帰りする日も多く、朝はギリギリまで寝ています。

12分で歩いていたのでは、9時の出社時間に間に合いません。

大手町に8時52分に着く電車がありました。

ここで、もう一本早い電車に乗ろうとは考えません。

なんとか8分で歩こうと考えました。

当時売り出されたウォークマンで、アップテンポの曲を聴きながら歩くと、速く歩

けることがわかりました。

それから、電車の乗る位置、降りる位置を考えます。

決まった位置で降りると階段が混む前にさつと抜けられて、前の電車に乗った人のグループに追いつくことができました。

だんだん楽しくなってきた、足がつりそうになるくらいでした。

速く歩くようになって、ついに8分で歩けるようになったのです。

今度は電車を1本、遅らせようかとも考えました。

乗り遅れても、歩くのを速めれば間に合うかもしれないと考えたからです。

本来、通勤は1日の中で最もしんどい時間です。

それが、ちよつと工夫しただけで、スポーツ選手が記録にチャレンジするような楽しい時間になつていきます。

朝、会社に行くのがイヤだなと思ってダラダラ歩いていくと、1日の立ち上がりに元気が出ません。

毎日同じペースで歩いているつもりでも、聴いている音楽によって、間に合ったり間に合わなかったりします。

スローテンポの「アマポーラ」を聴いていたら、楽勝で間に合ったと思っていたの

に遅刻したことがあります。

1日の立ち上がりの元気は、音楽で決まります。

そこで、私はフランキー・ゴーズ・トゥ・ハリウッドの「トウー・トライブス」を聴きながら歩きました。

これはロックですから、ものすごく速いテンポです。

1日の中で、通勤で頑張る人はほとんどいません。

このイヤな時間帯をどう活性化していくかで、あなたの1日が生まれ変わります。朝、体をウォーミングアップして元気にすることは、とても大切なことです。

スピード  
開運術

その③

アップテンポの  
BGMをかけよう。

# スピードが上がると、 外出したくなる。

人間は、スピードが速くなると、ますます楽しくなって、行動がどんどん速くなります。

逆にスピードが落ちると、動くのがますます面倒くさくなって、最後は完全に止まって、気持ちが閉じこもるようになります。

これは、1日の生活の中でも見られます。

朝からテンポよく動いていれば午前中に片づいてしまうことでも、なんだかんだやっつけているうちに時間が過ぎて、夕方まで手がつかないことがあります。

人間は、速く動くと体の中に元気なホルモンが出てきます。

人間には、「速い人」と「遅い人」がいるわけではありません。

「速い人」と「動かない人」、この2種類の人間がいるのです。

スピード  
開運術

その④

スピードを上げて、  
閉じこもらないようにならなう。

かぎりなく遅くなつた状態が、動かない状態です。

1度遅くなると、マイナスの加速度がついてより遅くなっていきます。

速くなると、加速度がついてますます速くなり、新しいチャンスに出会うキッカケも多くなります。

これが、スピードと運の関係で一番大切なことです。



# スピード感が合わない人とは、 一緒に仕事ができない。

私が誰かと一緒に仕事をしようと考えた時、何が一番大切な条件か、はじめのうち  
はわかりませんでした。

私の仕事の行動哲学は、「クイック・アンド・クールアクション」です。  
速くてカッコいいことを基準にしています。

ここには、マメであるという要素も入ります。

マメというのも、スピードが速いということです。

マメに行動すると、運が開けてきます。

マメな人がモテるのは、スピードアップすることによって恋愛運が開けてくるから  
です。

コールバックが速く、報告・連絡・相談が速くできます。

## 第1章 スピードを上げると、運が強くなる。

そうはわかっているけど、仕事に新しいスタッフが加わってきた時に、うまくいかないことがあります。

これは、採用の時の面接では見抜けません。

新しいスタッフが加わると、最初は活性化しても、一緒に作業をするうちにギクシヤクシはじめます。

これは、知らない者同士だからではありません。

テンポが合わないのです。

私の事務所は、私の行動哲学の影響もあって、スピードの速い人がそろっています。16ビートで仕事をするのが当たり前になっているところへ、2ビートの人が入ったら合うわけがありません。

ムリに合わせようとすると、16ビートで速く仕事をしている人が崩れます。

「タンタンタンタン……」と動いていたところに、「タン、タン、タン」のリズムが入ると、とたんに合わなくなりします。

これは、能力の問題ではなく、個人のスピード感の問題です。

一緒に仕事ができるかどうかの基準は、スピード感にあります。

別の言い方をすると、リズム感です。