

月刊 KatsuMagazine

カツマガジン

2011年 7月号 vol. 4



CONTENTS

特集「今年のテーマ “身体感覚の強化”」	1
① 身体感覚の強化とは？	1
② 勝間の健康観… ダイエットとアレルギーの意外な関係	3
③ 加齢に関する一考察	8
近況報告『バイク狂想曲』のその後	10
編集後記	10
勝間塾レポート（第3回月例会：6月20日実施）	11

特集「今年のテーマ “身体感覚の強化”」

勝間は毎年、その年のテーマを決めています。

会社を辞め独立した翌年の2008年は「B2C ビジネス」。一般の人向けのメディアの仕事を始めました。次いで2009年は「非助成想起率アップ」。「経済評論家」としてより多くの人に「勝間和代」を思い出してもらうことを目指しました。2010年は「社会問題チャレンジ」。原点であるワーキングマザー向けのサイト「ムギ畑」以来、地道に社会問題について提言をしてきたことが、実を結んだ1年でした。そして、2011年、今年のテーマは、「身体感覚の強化」です。

「身体感覚の強化」とは何か、そのために取り組んでいることや、健康に対する考え方をまとめました。

テーマ1 身体感覚の強化とは？

最近、勝間がブログやTwitterに書くことといえば、バイクやスカッシュの話ばかり。それも実は、今年のテーマ「身体感覚の強化」につながっているのだそうです。一体、どう関係しているのでしょうか。

今年のテーマは「身体感覚の強化」です

June 06, 2011 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2011/06/post-4264.html>

最近、あまり経済ネタも震災ネタもつぶやかず、やたらとバイクやスカッシュの話ばかりしていると思われていますが、私の今年のテーマは「身体感覚の強化」だからです。

2008年が「B2C ビジネス」デビューの年、2009年が「非助成想起率アップ」の年、2010年が「社会問題チャレンジ」の年、そして、今年のテーマにつながります。

ここ3年間は、明らかにOutput > Inputだったので、2010年の半ばくらいから意図的にOutputを抑え、ようやく後半くらいからOutput < Inputの状態にすることができました。

そして、今年のInputはなんといっても「身体感覚の強化」です。具体的には、下記のような行動を行っています。

1. スカッシュ、スカッシュ、スカッシュ。

週に5～6回を目安に練習、特にそのうち、週に1度は南房総まで行って、スカッシュ全日本チャンピオンの指導を受けています。

2. 引き続き、自転車、バイク、そして、自動車。

自転車は相変わらず、ロードバイクのマドンに乗り続けています。バイクは3月から普通自動二輪の教習を受け始め、今では大型自動二輪の免許も取得。大型バイクに乗るまでになりました。自動車は、ハイブリッドカーと電気自動車の2台持ちです。

3. そして、毎日スポーツをすること。

スポーツをすることが日常になり、スポーツに対する感覚が変わり、これまで時間がなくてできなかったゴルフのレッスンを受け始めました。他にも、ダンスやボルダリング（フリークライミングの一種）などを楽しんでいます。まだ組み立てていませんが、スケートボードも届きました。

4. その他。

毎日のストレッチや、姿勢矯正、アレルギー性鼻炎の解消などに臨んでいます。これらを行わないと、せっかくやっているスポーツの上達が遅れるためです。

Outputの方は、ずっと温めていた「勝間塾」がようやく実現し、こちら、とても充実した毎日です。

身体感覚が充実すると、何か妙に高揚感があって、日々幸せだし、仕事もはかどります。仕事の量を減らしたこともあり、ほとんどの仕事が締め切り前に完成。毎朝9時から仕事がない限りスカッシュの練習に行くので、夜も早く眠ってしまい、朝6時半過ぎには目覚ましなしで自然に目が覚めます。

どのくらい続くかわかりませんが、できる限り、こんなテンポで生活を続けて、何が起きるのか、みてみたいと思っています。



勝間塾 夏期講習 2011

1泊2日で普段の5倍の集中講義のチャンス

日時／ 2011年7月17日(日)～18日(月・祝)

場所／ 湘南国際村

(会場受講は満席ですが、バーチャル受講は受け付けています)

- 第1部 なりたい自分を定義しよう
- 第2部 周囲との関係の最適化
- 第3部 不確実な状況での意思決定

バーチャルで受講するコース 9,800円(税込)

まだ
間に合います

※インターネット中継でのリアルタイム受講や、ダウンロード資料（オーディオブックとテキスト）でタイムシフトをしての受講も可能です。
遠方の方、時間の都合が合わない方も安心してご参加ください。

<http://www.katsumaweb.com/modules/bulletin/index.php?page=article&storyid=54>

テーマ2

勝間の健康観…

ダイエットとアレルギーの意外な関係

食べることが大好きな勝間が、ダイエットに成功！その方法は!?
さまざまなダイエット手法をリストアップし、漏れなく重なりなく分類するためのフレームワーク「MECE」に基づき、分類。そして、コツコツ続けることが苦手な自分でもでき、科学的な裏付けがあるダイエット法を選ぶ。さらに失敗の原因をつきとめ、全ての結果を考察する。そんな勝間の健康観をじっくりお読みください。

私が痩せた理由は、アレルギー検査がきっかけでした

August 23, 2010 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2010/08/post-9d16.html>

複数の方が、Twitterで「あれ、勝間さん、痩せました？」というTweetをしていたので、説明をします。

はい、痩せました。そしてそのきっかけは、なんと、「アレルギー検査」だったんです。

この春に、友人で医師の和田秀樹さんが、新しいサービスとして、食品アレルギー検査を始めました。食物アレルギーは、身体の不調の原因になるためです。慢性的な疲労や、鼻づまり、むくみなどを引き起こすのです。

お誘いがあったので、あまり深く考えずに、「はーーーーい」ということで、採血と採尿をして、検査をしてもらいました。結果が出たのは、拙著『勝間和代の学び旅“マナベル”』の取材旅行から帰った頃です。いわゆる、じんましんが出たり、呼吸困難になったりする急性アレルギーの食品は、幸い、ありませんでした。

ところが、亜急性という、よりゆっくりと進むアレルギーが、結構、出たのです。

特に強かったのが、卵黄。次に強かったのが、小麦と小豆です。他にも、エビ、カニ、カボチャ、アスパラガス、タロイモ、アーモンドなどにも軽いアレルギーが出ました。

これらの食品はできるだけ食べるのを控えて、食べたとしても、3～4日に1度くらいにしてほしい、ということでした。

実は、うちの3人の娘たち、就学前は全員、卵黄の急性アレルギーがありました。いちばん下の娘だけは、さらに、小麦にもアレルギーがありました（今はほぼ大丈夫）。

「えーーーー、じゃあ、娘たちのアレルギーは、私からの遺伝だったのーーー」と驚きです（41年間、あるいは子どもを産んでから20年間、気づかなかった私が間抜けですが）。

また確かに、エビ・カニを食べ過ぎると、今でもたまに、湿疹が出ます。さらに、特に欧米圏に行くと、具合が悪くなるが多かったんです。今思えば、それは、卵と小麦の取り過ぎでした。

私は大のパン好き、ドーナツ好き。だから、おいしいパンは喜んで食べていましたし、ランチなども、選択肢があれば、ほぼ必ず、パンを食べていました。

例えば、私がサブウェイで一番好きなサンドイッチは「ホールウィートのアボガドシュリンプサンドイッチ」。これって、アボガド以外、みんな、私のアレルゲンの塊だったんですね…。

わかってしまったからには仕方ないので、卵とパンを控えることにしました。他にも、エビ、カボチャ、カニも積極的に食べないようにしました。実はこれらも好物ばかりです。すごくよく食べていたものでした。

そして、ゼロにはできませんが、なるべく控えるようにしたら…



はい、思い切り、よくなりました、体調。疲労感が確かに軽減してきました。鼻づまりもなくなり、肌も色つやがよくなってきたような気がします。

朝にパンや卵を食べるのをやめて、野菜ジュースを飲んだり、夜のおかずの残りのお総菜とごはんを食べるようにしました。外食でも、できる限り、アレルゲンを食べないようにしました。

そして、このような食生活改善を始めてから4カ月。

するする————と、体重が4キログラム近く、落ちました。

要は、身体にあっていない食べ物を食べていたことによる、バランスの悪さやむくみがずいぶんあったようです。体重自体は落ち続けるわけではなく、今の状態でだいたい横ばいになっています。

一般に、日本人にアレルギーが増えた理由として、「急速な洋食化」があげられていますが、まさしくその典型だったわけで、

あんなに苦労したダイエット(カロリー制限)はいったいなんだったんだろう…

と思います。気づくと簡単なことなのですが、気づくのって本当に難しいですね。

なお、何が食品アレルギーなのかについては、検査だけでは知ることはできません。専門医の検査をしっかりと受けてください。勝手な除去食を行うことは栄養のバランスを崩すおそれがあります。というわけで、まだ様子を観察しますが、みなさんも食生活について、身体が悲鳴をあげていないかどうか、嗜好ではなく、アレルギーの観点から、チェックすることをお勧めします。

◆ 勝間よりお願い ◆

この記事の内容は個人差があります。あくまでも「勝間の体験」ということでお読みください。アレルギー検査で陽性になったからといって、必ずしも食物アレルギー反応が出るとは限らないことは、医師の間では広く知られています。検査の結果をもとに、医師の指導を受けずに個人的な判断で過度の食事制限を行うことは、大変危険です。絶対に行わないでください。

私は検査結果に加えて、娘や私の食品アレルギーの状況を和田秀樹医師に相談の上、指導をしていただいています。

また、私の場合は小麦というカロリーが高いもの、かつ、同じエネルギーを代替的に取れるものなので痩せました。「ダイエットのためにアレルギー食品を制限すれば痩せる」という間違った因果関係は導かないようにお願いします。

管理指標を全体体重から体脂肪体重へ移行します！

October 10, 2010 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2010/10/post-e4b0.html>

モムチャンダイエットのチョン・ダヨンさんとの衝撃の出会いから2日間、「何がこんなに違うんだーーーー」とじっくり考えました。そして、ダヨンさんの著書『モムチャンダイエットプレミアム』も、もちろん、取り寄せ、熟読しました。

結論『体脂肪の量がまったく違う!!』でした。

何しろ、こちらは、腕にも、腹にも、背中にもたっぷりと脂肪がたまっていて、つまむとつまめます。これでは、肩は凝るし、姿勢も悪くなって当たり前ですね。いつもこんなに脂肪を運んでいるわけですから。



一方、ダヨンさんはついてほしいところ（胸とか）にはついてはいるけれども、つかなくていいところには、全然ついていません。ふうふうふうふう。

スポーツクラブのトレーナーに聞きました。「どうしましょうかねえ」。

そうしたら、今村トレーナーがシンプルに答えてくれました。

「そうですね、勝間さんは、今、体脂肪率、20%の後半でしょう？ まずは体脂肪率を20%の前半にしてください。158センチメートルですよ。それなら、限りなく、『体脂肪』のキログラム数を、10キログラムにしてください。例えば、158センチメートル、50キログラム、体脂肪10キログラムで体脂肪率20%です。理想としてはそんな感じです。とりあえずの目標は、体脂肪率20%の前半ですね」

小麦粉アレルギーが発覚して以来、いわゆるBMIの値は問題がなくなったのですが、「ぷよぷよ〜ん度」はあまり改善されていません。

モムチャンダイエットと自分の食生活を比べながら、「なぜ、ぷよぷよ〜んなのか」を考えてみました。

はい、言うまでもありませんね。このブログがすべて物語っています。

要は「おいしいものの食べ過ぎ」です。

運動自体、まったく苦になりませんし、1時間スカッシュしても、何時間自転車に乗っても大丈夫なのですが、いかんせん、この美食に対する愛が…。

1日にちゃんと3〜6回に分けて食事をとって、どこかで「どか食い」をしない、ということです。

私の普段の食生活は、主に仕事からみの夕食会が週に2〜3回あるというパターンです。そこで、どかどか~~~~~と焼き肉・お魚・中華料理などを食べまくっているわけです。これで体脂肪率が低かったら、どこかおかしい。

実は私、健康診断で、コレステロール値がほとんど普通の上限值です。そして、お医者さんに、「コレステロールが高くなりやすい食べ物」という一覧表を見せてもらいながら、「いわゆる、動物性脂肪の多い高カロリーの外食に、どど~~~~んと、入っているものばかりですね」と言われました。

外食をゼロにするのは難しいので、体脂肪率を上げない外食を考えていきたいと思います。まずは2キログラム「体脂肪」を減らすべく、毎日量ってみます。ふうふうふうふうふう。



体脂肪率、とりあえず、20%前半まで達成！方法はとにかく「歩く」こと

November 30, 2010 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2010/11/20-f710.html>

チョン・ダヨンさんとの出会いからはや2カ月弱。無事、体脂肪率を下げる決意は続いていまして、ようやく、第1目標の20%前半になりました。

最終目標は22%。あとほんの1キログラムちょっと、「脂肪だけ」を減らせば達成する範囲なので、コツコツいきます。

「どうやって減らしたのか」という質問が多かったのですが、Twitterで教えてもらった、体脂肪率下げに1番多くの方の実績があった方法は、とにかく「歩くこと、歩くこと、歩くこと」でした。

徒歩20分内外のところは歩く、駅のエレベーターやエスカレーターなどもなるべく使わない、タクシーに乗らない、などを実行された方が、著しく体脂肪率を下げることに成功しています。

私もとりあえず、愚直に教えてもらったことを守ることにしました。晴れの日には自転車、天気の良い日は地下鉄＋徒歩、これまで出版社やテレビ・ラジオ局が手配してくれていたタクシーやハイヤーもパスすることにしました。

大江戸線六本木駅の階段。いやあ、すごかった。見上げる限り、階段でした。どうりで、誰も階段に回らないわけです。でも、登り切ったときには気分爽快でした。

確かに、1日の大半の時間を歩いたりする日常動作でカロリーを消費しているわけですから、その部分を強化した方が、突発的なスポーツをしたり、元に戻りがちな食事制限に頼るよりは、ずっと合理的ですね。

体脂肪が少なくなったら、スカッシュも心なしか、よく球が拾えるようになった気がします。おサイフにもまったく負担をかけない方法ですので、ぜひ、お試しください。



過体重について知っておくべきこと～過食と健康の関係

September 15, 2007 http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/point_of_view/2007/09/post_a0f4.html

「過体重」の話を考察してみたいと思います。

結論からいうと、「過体重は喫煙・過度の飲酒並みに怖い。ただし、適切な知識を身につけることで過体重は是正・防ぐことができる」ということです。過体重について、詳しく知りたいと思ったきっかけは、下記の3つでした。

1. アメリカでの「過食」の原体験

2007年8月半ばにフォトリディングの開発者であるポール・シーリーさんに会いにミネソタ州まで1週間行ってきました。フォトリディングの合宿だったのですが、とにかく、アメリカで見かける人、見かける人、みな太っている。私も米国風食生活を1週間ただけで、1.5キログラム太りました。

2. 「ダイエットと経済学」という行動経済学のシンポジウムへの出席

過体重と人間行動の関係について、詳しい実証分析がされていました。結論からいうと、「我慢のきかない人が太る」ということです。我慢がきかないとは、すなわち、現在の楽しみのためには、将来の負債が増えてもかまわないと思う借金体質の人です。



3. 知り合いのダイエット経験の紹介

仲のいいネイリストさんが食生活・生活習慣指導を受けて2カ月で、社会人になって10年かけて太った7キログラム分の体重を丸々落とした、ということを知りました。そこで、同じ指導をしてくれる所に話を聞きに行き、なるほど、と目から鱗が落ちる経験をしました。

1～3の体験前、私はBMIが24ありました。BMIは体重を身長メートル表示の2乗で割った値ですが、25以上が過体重、30以上が肥満です。要は、私の体重は標準ギリギリ、太めのゾーン。洋服を買いに行くと、一生懸命、11号やLサイズの中から選ばなければならない、という感じでした。

現在、1～3の体験をきっかけに、かなりの量の関連書籍を読み、ようやく自分が何をすべきだったのか腹落ちして、とりあえず、1カ月弱でBMIを23まで落とすことができました。現在の体重の目標は、実証分析の結果として導かれている、一番病気になりにくい女性のBMIの21.7です。

過体重について、これまでの学習内容をまとめると、以下の9つになります。

■勝間流、あなたが過体重について知っておかなければならないこと

1. 過体重(=肥満)は生活習慣病において、喫煙に次ぐ第2位の原因である。
2. 過体重は将来の健康を借金して現在の楽しみを優先している、健康負債である。
3. 過体重の原因は、標準的なライフスタイルにおける摂取カロリーの多過ぎ、消費カロリーの少な過ぎである。
4. 摂取カロリーの多過ぎの原因は、間食と清涼飲料水・加工食品からくる。
5. 消費カロリーをより増やすには、週2回の筋力トレーニング、毎日30分以上の軽い運動が有効である。
6. 睡眠はストレスを緩和し、過食を抑える。毎日最低でも6時間以上眠ることが望ましい。
7. 代謝をよくするために入浴は有効である。下半身入浴、冷水浴などを併用してもいい。
8. 栄養があるもの、すなわち、加工度が低くて新鮮な、野菜、果物、優良なタンパク質、炭水化物などを取る限り、空腹感はアップしない。
9. 過体重を防ぐ生活習慣は、体重だけではなく、健康全体に非常に有効である。

以上の1～9は、わかってしまうと当たり前なのですが、わかるまでにはこれまでの悪い生活習慣も見直さないといけないし、逆に認知的不協和で「そこまでしなくても」と思いがちでした。しかし、一度気づいてしまったからには、少し続けていきたいと思います。

BMIが無事21.7になり、リバウンドもしないというのが当面の目標です。みなさんもぜひ、1～9を覚えてみてください。

※なお、この記事は医学的なアドバイスではありませんので、行動については自己責任でお願いします。筆者は行動の結果についての責任は負いかねます。

関連情報

- 本記事のもととなったブログ記事には、「勝間流、あなたが過体重について知っておかなければならないこと」の9項目について、さらに解説を加えています。詳細は以下をお読みください。
http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/point_of_view/2007/09/post_a0f4.html

◆ 勝間おすすめ参考図書 ◆

- 『100歳まで元気に生きる！ 科学的に証明された長寿の秘訣』（ジョン・ロビンズ 著／高橋則明 訳・株式会社アспект）
- 『太りゆく人類 肥満遺伝子と過食社会』（エレン・ラベル・シェル 著／栗木さつき 訳・早川書房）
- 『ファストフードが世界を食いつくす』（エリック・シュローサー 著／楡井浩一 訳・草思社）
- 『生活習慣病に克つ新常識 まず朝食を抜く！』（小山内博 著・新潮社）
- 『生活習慣病を防ぐ 健康寿命をめざして』（香川靖雄 著・岩波書店）
- 『科学が証明する新・朝食のすすめ』（香川靖雄 著・女子栄養大学出版部）

テーマ3 加齢に関する一考察

スカッシュやゴルフ、ダンスにボルダリング、そして移動は、バイクや自転車と、活動的に見える勝間ですが、このところ、耳鼻科、歯科、整形外科と、以前よりも通院の予定が増えてしまいました。1週間に5回も通院しながら考えた「医療費問題に対する考察」をお届けします。

年を取ると、どんどんお医者さんにかからないといけなくなることに對する考察

May 23, 2011 <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2011/05/post-f794.html>

最近、スケジュール帳にやたらと、「〇〇クリニック予約」「××医院予約」という書きこみが増えました。

原因は何かというと、加齢に伴い、慢性疾患が増えてきていることです。そんなにたいしたものではなく、

- ・アレルギー性の鼻炎の定期検診と薬を処方してもらうために、耳鼻科へ
- ・過去に治療した歯のやり直しのために、歯科へ
- ・バネ指の定期検診のために、整形外科へ

などです。

しかし、それぞれへ1週間に1度ずつ通院するとなると、かなりスケジュールを圧迫します。しかも先週は、上記に加えて、自転車を原因とした皮膚科の診察まであったものですから、なんと、1週間に5回もお医者さんにかかっていました。

今、医療費の年々の上昇が健康保険組合にとっても、国の財政にとっても、半端ではない圧迫になっています。その背景には、「加齢に伴う慢性疾患の増加」があるのですが、さらに、加齢すればするほど、「結局は医療サービスを受けた方が早く治ることが多い」という学習経験があるのではないかと思います。



なぜなら、20年前の私だったら、同じような不調があったとしても、「これは気のせいだから、そのうち治るだろう」とか、「市販薬でなんとかしよう」という選択をしたと思います。しかし、プロのサービスに慣れてくると、そちらの方が早く快方へ向かうと思うようになるわけです。

しかも、保険診療ですから、これだけのプロたちによる専門サービスを受けても、1回にかかるお金は1,000円～2,000円くらい。実際にはその3倍以上かかっているのですが、通常、自己負担は3割ですみます。加齢して賢くなるほど、自己負担が少ない保険診療に頼りがちになるという、ある種のモラルハザードを招いているのかもしれない。

つまり、「保険診療は他の治療方法に比べて割安である」ということをさらに学んでしまうわけで、

医療の原因の増加 × 治療効果の学習効果 × 費用の割安感

という3重の医療費増加構造が、加齢により生じるのではないかと考えます。

誰もそんなに複雑なことを考えていないと思いますが、人口動態による少子高齢化が起こり、かつ、医療サービスの質が上がれば上がるほど、需要が増えていきます。すると、保険による医療サービスの存続が危くなり、結果として保険料の値上げや、混合診療の促進をしなければならないということだと思えます。

従って、個人的には、混合診療を解禁することが1つの方向性かと思えます。以前この点については、毎日新聞 経済コラム「クロストーク」で詳しく議論しました。

そういえばすっかり忘れていたのですが、1週間にたくさんのクリニックに通いながら、私は未熟児で生まれたせいか、10歳くらいまではいわゆる「虚弱体質」だったことを思い出しました。1カ月に数回は熱を出し、近くの医院に母親に連れられて日参していたのです。

だんだんと成長して体力がついてきて、かつ、食生活も好き嫌いがなくなってきたら、小学校高学年くらいからはほとんど熱を出すことはなくなったのです。そして、現代の生活とは切っても切り離せない医療問題を、もう少し真剣に考えないといけないと思った次第です。

もちろん、予防に勝る治療はなし。アレルギーへの接触を抑え、よく歯を磨き、歯茎を鍛え、姿勢をよくして、早く慢性疾患からの卒業も図りたいです。

そして、医療関係者のみなさま、いつもほんとうにありがとうございます。みなさんの毎日の献身に、頭が下がるばかりです。

関連情報

- 毎日jp（毎日新聞）：勝間和代のクロストーク『混合診療、安全配慮し解禁を』
<http://mainichi.jp/select/biz/katsuma/crosstalk/2011/01/post-60.html>



恋愛経済学

1,365円

勝間の初の恋愛本。プライスレスな恋愛の仕組みを解明した1冊。巻末の、秋元康氏との緊急対談は必読です！



人生を10倍自由にする インターディペンデントな 生き方実践ガイド

1,575円

自分が属する組織体、会社、学校、家庭、国家の中で、自分の能力を最大限に発揮！



女に生まれたら、 コレを読め

1,260円

勝間式〇活で、あなたも幸せをつかみましょう。人生のさまざまな事象を10の「〇活」として、必要なことを考えます。



不幸になる生き方

756円

不幸になる生き方のパターンを知り、徹底的に避ける技術を磨こう。幸せを呼びこむ習慣を実践しよう。幸福の技術指南書。

楽天ブックス 勝間和代特集

<http://books.rakuten.co.jp/event/book/business/katsuma-kazuyo/>

近況報告 『バイク狂想曲』のその後

「KatsuMagazine (カツマガジン)」5月号では中型、6月号では大型と、バイクの話題が続きました。今年1月、電動原付バイクを手に入れたことから始まった勝間のバイク狂想曲ですが、「これだ!」と思えるバイクに出会うことで、ようやくひと段落しそうです。

(2011年6月12日のブログ記事より抜粋)

テラモーターズの電動原付からはじまり、そこから、カワサキモーターズのNinja250R、そして、アブリリアのMANA850と移行してきたバイク変遷。電動原付は友人に譲渡してしまいましたが、NinjaとMANAは今でもあります。

ただ、MANAは最小回転半径が大き過ぎ、かつ、230kg+αの重量が、都内の取り回しには負担がかかります。特に、会社の隣に借りたバイク用の月極駐輪場で、入庫に2回、出庫に3回、MANAを切り返す必要があることに気づいたときには、絶望感すら、味わいました。

Ninjaは170kgで軽くていいのですが、やはり、荷物が全く積めないこと、都内のように頻繁に信号で止まる道においては、クラッチ操作が煩雑なことで、やはりどうしようかなあ、という感じでした。そこで、「重量が軽い」、「クラッチ操作がない」、「それでも、出力もあるし、乗り心地がいいバイク」というものを探しまくる日々でした。

まずは国内のスクーターに目がいきましたが、125ccでは出力不足、単気筒エンジンに慣れず、乗り心地もピンとこない。しかし、250ccになるとNinjaより大きくなってしまいうので、意味がない。一方、海外のスクーターはシート高がみー——ん「800mm」以上で、シートのスポンジの調整をするアンコ抜きをしても、せいぜい20mm下がるくらい。157.5cmしかない私には、乗りこなせません。電動スクーターを調べたところ、出力3000Wまたは5000Wがよさそうでしたが、みな受注生産で、かつ中国製が多く、しかも航続距離は軒並み50～70kmくらい。

そんなこんなで、「帯に短し、たすきに長し」で悩んでいたところ、私が「いいなあ」と思っていた電動バイクのデザインが、デルピ社というスペインのメーカーのバクリデザインだということがわかり、デルピ社のホームページをずー——と眺めて、偶然見つけたのが

- ・シート高が775mm (私でも乗ることができる)
- ・大きさは、国産スクーターの原付2種相当くらい
- ・重さは、146kg
- ・スクーターなので、もちろんオートマ

というものでした。



※勝間が選んだ「マイバイク」は？ 詳しくはこちらのブログ記事をお読みください。

<http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2011/06/post-3e4c.html>

関連情報

- 「マイバイク」に出会うまでの試行錯誤の過程は、こちらでお読みいただけます。
<http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2011/06/post-bbf4.html>
- 「マイバイク」の乗り心地は、「すごい、すごい、すごい」だそうです。
<http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/2011/06/250cc250i-f85c.html>

編集後記

今月は「身体感覚」をテーマに、ダイエットやアレルギーに対する考察を交えてお届けしました。いかがでしたか？ これだけ健康に気を使い、考察を重ねてきた勝間ですが、先日、バイクの運転中に転倒し、右手首を骨折してしまいました。全治2～3カ月という診断でしたので、当然ながら、その間のスポーツはお休みです。パソコンを打つのも大変な作業のはずなのですが、やはり、勝間は勝間です。事故の顛末や、事故から得た教訓などをブログにて発信しています。お時間がある時に、お読みください。(勝間和代公式ブログ⇒ <http://kazuyomugi.cocolog-nifty.com/private/>)

発行元／株式会社 監査と分析
発行日／2011年7月1日



あなたの決めたゴールまで導く手帳

勝間和代の人生戦略手帳

勝間和代とシンクロ率100% 1日0.2%の改善を仕組化します

ご購入はこちら

手帳ユーザーを応援するサポートメール(毎朝6時配信)が大好評! (1カ月無料体験実施中)
http://www.katsumaweb.com/modules/katsumadiary/index.php?content_id=1

勝間和代と “学び”を共有する学舎 **勝間塾**

2011年6月20日（月）、「勝間塾」の第3回月例会が開催されました。今回のテーマは、「クリティカルシンキング」。ゲストとして、勝間のマッキンゼー時代の後輩であり、現在は企業変革のプロとして活躍中の、佐々木裕子さんをお招きしました。佐々木さんのお話をダイジェストでお届けします。

「クリティカルシンキング」とは、効率よく生産性の高い成果を出すための方法論

今、リーダー育成において、いちばん望まれているのが、「クリティカルシンキング」のスキルです。なぜかという、リーダーは、誰かが考えたことを実行する人ではなく、何を実行すべきかを考える人だからです。しかも、リーダーには、時間がないからです。今日は、限られた時間・限られた情報の中で、筋のよい判断をするための、3つのポイントをお話します。

■1:「課題設定能力」を磨く。

例えば、首相から「日本経済を活性化する施策を考えてくれ」と指示されたら、あなたは、どうしますか？

このような、ざっくりした課題が提示された場合、まず、解くべき課題を具体的に整理することが必要です。背景にある問題意識は何か、なぜ活性化させなければならないのか、何を達成することを求められているのか、いつまでにどれだけ活性化したいのか、などの前提条件によって打ち手がまったく変わってくるからです。

■2: 問題を構造化する、深掘りする。

例えば、営業成績の悪い保険会社のAさんの例を考えてみましょう。

Aさんの営業成績を因数分解すると、1日あたりの面談件数や成約率は悪くなく、成約単価が低いということがわかりました。では、Aさんに「もっと高額成約を取れるように頑張ろう」と言えば、問題は解決するのでしょうか？ 違いますね。「なぜ」Aさんが高額成約を取れないのかを分析する必要があります。

「なぜ」を4～5回繰り返すことによって、本質的な問題がわかり、具体的な打ち手がわかるのです。

■3: 足場（仮説）を作って、判断する。

例えば、「会社の営業利益額を5%以上成長させたいのだが、どうしたらいいか」と聞かれたら、なんと答えますか？

おそらく、さまざまな案が出てくるでしょうが、全ての案を検討していたら、膨大な時間がかかってしまいます。そこで、そもそも、何のために5%以上の成長をしなければならないのか、いつまでにしなければならないのか、などの前提条件に照らし合わせて、要らない仮説を捨ててしまう必要があります。仮説を絞り込むことで、効率よく判断ができるようになります。

次の月例会は
7月20日!

勝間塾 第4回 月例会

テーマは **プレゼンテーション**

日時：2011年7月20日（水）19:00～20:40

会場：直接お知らせします



月例会は、インターネット中継でのリアルタイム受講や、ダウンロード資料（オーディオブックとテキスト）での受講も可能です。会員専用のコミュニティもご利用いただけます。

勝間塾へのお申し込みを希望される方は、こちらの詳細ページをご覧ください。

<http://www.katsumaweb.com/juku.htm>