

「なぜか仕事ができる人」が必ず実践している「習慣」とは？

仕事も人生も後悔したくない人へ

PHP Business

THE 21

平成29年4月10日発行 毎月1回10日発行 第34巻第5号 昭和60年1月22日第三種郵便物認可

巻頭特別インタビュー

稲盛和夫

京セラ名誉会長

困難に
直面したときこそ
「原点」に立ち返ろう



文野直樹 鈴木貴子
イトアンド社長 エステー社長

各界のプロ22人の
「仕事の習慣」

総力特集

一挙公開!

なぜか 仕事ができる人の 習慣

「一流」は見えないところで何をやっているのか

『最強の働き方』ムーギー・キムが明かす

世界のエリートが大切にしている
習慣とは？

三日坊主には理由があった

今度こそ続けられる！
「習慣化」のテクニック

特別インタビュー

心屋仁之助

「続けられない」
自分を変える秘訣



特別企画

40代から始める**新・健康習慣**

05 | 2017
No.390
PHP INSTITUTE
ざ・にじゅういち 定価630円

私たちは、
こんなことを
しています!

ハイパフォーマンスな ビジネスマンが 実践している 「健康習慣」とは?

実際に現場で高いパフォーマンスを

発揮している人たちは、

健康のために、どんな習慣を持っているのだろうか?

さまざまな分野で活躍する3人に、お話をうかがった。

私が実践している
健康習慣

1

土日に10km走る

事

業再建など、企業へのコンサルティングを行なっている松本氏は、かなりのハードワーカーだ。

「毎日、午前二時に起きて、午前四時に出社しています。始発前で

すから、クルマでの通勤です。お客様とのアポは一日七〜八件。仕事を終えるのは午後八時です。お客様との会食などは、できるだけ金曜日や土曜日にしていただいています。生活リズムを崩したくありませんから。

平日はアポでいっぱいなので、頭を使って考える仕事は、土日出社してやっています。

地方出張も多いですし、年間二十五〜三十回は上海への出張もしています」

この体力を維持するために松本氏が実践しているのが、ランニングだ。

「会社にウェア(写真)など必要なものを置いていて、毎週、土曜日と日曜日に、一時間ほどかけて約十kmのランニングをしています。走ったあとは、二十〜三十分のストレッチも欠かしません。

走るのは午後一〜二時と決めています。冬でも寒さが緩む時間帯ですから。以前は早朝に走っていた

たのですが、やっぱり冬は寒さが厳しいんですよ(笑)。

夏はとくに暑い時間帯ですが、生活リズムを変えないために、冬と同じく午後一〜二時に走っています」

ランニングを始めたきっかけは、一時期、体重が大きく増えてしまったことだったそうだ。

「実は、三十代半ばに百十kgまで増えてしまったんです。小学生から大学生のときまでしていた剣道をしなくなったのに、食べる量が変わらなかつたからです。それで、まずはカロリー制限で九十kg弱まで落としました。そこからはカロリー制限だけでは落ちなかつたので、ランニングを始めたのです。おかげで、今はすごく体調が良いですね。私の場合、七十八〜七十九kgを維持すると調子が良いようです」

できる人は
常備
している!



松本 晋氏

有エムエス・コンサルティング代表

写真撮影:長谷川博一

私が実践している
健康習慣

2

なるべく
「汗をかく」

自

身もトップ営業マンとして活躍し、現在は営業マン研修に力を入れる村上氏。営業活動も健康も「朝」に秘訣があるという。

「私が営業マンに言っているのは、『朝十時までに雑務を七割片づける』ということ。すると、そのあとは営業活動に集中できるので、そのぶん成果が上がるのです。

同様に、健康習慣も朝が重要。私は毎朝、拳立て、腹筋、もも上げを二十回やっています。もも上げとは、立った状態で膝蹴りのようにももを持ちあげる運動です。膝を痛めにくいのでお勧めです。

もう一つが、『フロローラ』を整えること。腸内フロローラは有名ですが、クライアントの医師から『口腔内フロローラ』の重要性を聞いてからは、口の中の健康も意識するようになりました。なるべく質の良い歯磨き粉を使うのがポイントです。

こうして朝の習慣をこなしたら