



目標達成のための  
5 コ ミ ッ ト

## 2ヶ月間の肉体改造にチャレンジしました。

これを書いている現時点では、まだ途中なのですが、4分の3を過ぎたところです。これまでの体の状態が酷かったので、理想にはまだほど遠いですが、僕の中ではいい感じで進んでいます。

それにしても、糖質を制限すると、脳や体のパフォーマンスが上がるって本当なんですね。それと、お酒。まったく飲まないわけじゃないんですが、と言うか、大体週2くらいのペースで飲んではいるんですが（主に体への負担が少ないハイボールを）、このくらいだと流石に体の調子にムラがなく、非常に安定・充実しています。

まだ途中ですが、ここまでの経緯を総評すると、「十分に上手くいっている」と言っていきたいと思います。

で、せっかくなんで、これまでなかなか上手くいかなかった試みが、なぜ今回は上手くいったのか。それを僕なりに分析してみたので、シェアしたいと思います。

### 【目次】

1. コミット①：必要性を明確にする
2. コミット②：お金を払う
3. コミット③：プレッシャーに身を置く
4. コミット④：やり甲斐を見出す
5. コミット⑤：周囲の理解を得る
6. やらないデメリット

## 1. コミット①：必要性を明確にする

まず、**必要性を明確化したこと**が、今回の目標達成に大きく貢献。

「必要性」については、《Winning Theory》セミナーの中で詳しく話しているのだけど、僕の場合、健康状態や見た目のダサさ、それに伴うモチベーションの低下、などが、肉体改造への強い必要性を生み出したわけ。

流石にもう無視できないレベル、誤魔化しが利かないレベルに、自分の中では達していた（苦笑）。

- メルマガ読者さんにダサいと思われたくない、女性にダサいと思われたくない。仲間にダサいと思われたくない。子供にダサいと思われたくない。
- そんな自分を見たくない。そんな自分は好きになれない。そんな自分ではテンションが上がらない。

こんな話。

## 2. コミット②：お金を払う

明確化された目標に対して**実際にお金を払ったこと**も、今回の目標達成には大きく貢献。

今回の肉体改造には、数十万単位の投資をしているのだけど、

**「これだけの投資をしたのだから、失敗したり投げ出したりしたら超絶ダサいぞ」**

こんな思いに駆られ続けている状態をキープしていた。

これはどこでも言われていることだけど、お金を払う事で得られるコミットはやっぱり大きい。多くの人が目標達成できない最大の原因は、知識不足やノウハウ

不足、スキル不足……というよりも、

### **“コミットが足りない”**

のが一番大きいわけ。

お金を払わないとコミットが得られない、というわけじゃないけど、時期やタイミングや経験量によっては、お金を払わないと得られないことがあると思う。僕の肉体改造のコミットに関しては、お金を払わないと得られないタイミングだった、という風に今では思ってる。

ただ、結果的にはね、無駄な飲食費や交際費が減った分、トータルでみると“得”をしているんだけども（笑）。

## **3. コミット③：プレッシャーに身を置く**

**プレッシャーの中に身を置いたこと**も、外すことはできない。

トレーニングは主に専用のジムで、マンツーマンで行っているのだけど、足を運ぶ度に、体重やBMI、体脂肪率、内臓脂肪率、筋肉量、基礎代謝……の計測が行われるわけ。

それで、「少しでも目に見える結果を見せつけないと、担当者に恰好がつかない。」なんて気持ちで通っているのだけど、これがモチベーションに大きく貢献してる。

仲間やメルマガ読者さん、会員さんなど、

### **“言い逃れができない相手に宣言した”**

というのもいい感じのプレッシャーになってるってのを肌で感じてる。

## 4. コミット④：やり甲斐を見出す

「喜び」「楽しさ」という**“やり甲斐”を見出したこと**も大きかった。

トレーニングも食事制限も最初は過酷だけど、目に見える変化はすぐに訪れるんだよね。ただ、しばらくすると停滞期に入るわけ。でも、続けているとそのうち抜ける。この瞬間の喜びは、結構格別かも。

で、体がプラスに変化していくと、なんだか無性に楽しくなってくるのね。単純に、服のサイズが変わるのも楽しいし、「変わったね」って言われるのも楽しい。

現象だけではなく、

**ポジティブな体の状態が、そういう精神的なプラスに連動している**

んだと思ってる。

外食や会食のときも、制限は基本的には緩めない。

最初はツライ気持ちが勝っているけど、慣れてくると心に余裕が出てきて、「頑張っている自分も悪くないな」くらいに思えるようになる。それもまた一興。

まあ、とりあえずの目安としている2ヶ月間が終われば、「週に1度はなんでも食べていい日」を作るつもりなのでそこまでストレスはないし、そういう日が来るのを考えただけでも涎が出てきそう（笑）。

やっぱり一番大きいのは、

**“生活にメリハリがついて、常に心が整ってる”**

ってことだと思ってる。

これまでよりも、冷静に物事を観察・判断できるようになってるのを実感してる。

で、今回のことで改めて思ったし、あなたにも伝えておきたいことなんだけど、何かにチャレンジするとなったとき、**はじめから「楽しさ」や「やり甲斐」を求**

**めるのは無理があるよ、ってこと。**

「やり甲斐」に関して言えば、多くの方は、特に「仕事」に求める“やり甲斐”をはき違えてる。

**「甲斐」というからには、常に結果や成果とワンセットで語られるべき。**

何かしらの努力の末に、ポジティブな結果や成果があって、「ああ、報われたなあ」と感じるのが「甲斐」なわけ。この「報われた」感じ？「〇〇してて良かった」という気持ち？これが大事だよな。

やったことに甲斐を感じた先に、「やり甲斐」があるんだってことを忘れてはいけない。生きることに甲斐を感じたら、それは「生き甲斐」ってこと。

「やり甲斐のある仕事をしたい」って言うんなら、それを**やった先の結果や成果を自分なりにイメージしておくことが、それを達成するための努力に繋がる**わけ。

「やり甲斐」を口にするなら、そのための努力がワンセットになっているのが大前提の話だから。

趣味とか、チャリティーとか、結果よりも過程そのものの楽しさや満足感が目的である場合は、別に「報われた感」は伴わないわけだから、それはやり甲斐っていうよりは、「充実感」って言葉で表現した方が正解かもしれない。

僕にとっての仕事やビジネスは、最初に“やり甲斐”の領域への到達があって、それが趣味レベルにまで昇華して、今は充実感を伴っている、ということだと思う。

だから、少しマッチョなことを言うと、**「やり甲斐がある仕事がしたいんです！」**って言ってるような若者を見ると、正直「若いなあ」って思ってしまうし、「甘えんな」くらいのことを思わざるを得ない。

**そいつにとってのやり甲斐なんて、現状そいつが何もやってない限りどこにも存在しない。**

やり甲斐があるかないかなんて、やってみなきゃわからないし、努力してはじめて、結果として、後からついてくるものだからね。

## 5. コミット⑤：周囲の理解を得る

最後に、周囲に理解してもらったことが、かなり大きかった。

自分の目標に「人を巻き込む」ことを僕は大事にしているのだけど、例えば……

**「俺はこれから〇〇に真剣に取り組む。」**

**「期間は〇年〇月〇日まで。」**

**「それまでは結構頑張らなきゃいけない。」**

**「その期間を過ぎたら、こういう生活にシフトすることを考えている。」**

**「だから理解してほしい。」**

**「出来れば応援してほしい。」**

**「場合によっては協力してほしい。」**

こういうことを然るべき相手に**“ちゃんと言う”**ってこと。

これは何も、今回の僕の肉体改造計画に限った話じゃなくて、ビジネスでもなんでもそうなのだけど、「何かにチャレンジする」となった際には、とても重要な考え方だと思う。

「人を巻き込む」というと、変なプレッシャーを感じたり、腰が引けたりする人が多いけど、忘れてはいけないのは、

### 僕らは、常に誰かと“関係”しながら生きている

ということなんだ。

その関係の輪の中には、家族や恋人や親友、場合によっては、お客さんや先輩、後輩、恩師など、深い絆で繋がった関係もあると思う。であれば、この時点ですでに、「自分の人生に誰かを巻き込んでいる」ってことが言えるわけ。

そして、**“今生きている現実を大きく変えようとする行為”**は、多かれ少なかれ、その人たちに**“何かしらの影響を与える”**ということの意味するわけ。

「私も AUN さんみたいに、自分でビジネスを作って価値を生んで、沢山のお金と自由な時間を手に入れたいです！でも、家族や親に反対されます！友人からは、そんなんやめとけ、とか言われます！私はどうしたらいいのでしょうか！？」

みたいな相談が後を絶たないので強く言っておきたいのだけど、何のチャレンジをするかにもよるけども、最初は、ある程度の戸惑いや反発などの摩擦は絶対に生むから。相手にストレスを与えてしまうことは避けられない。

「今を変える」ってのはそういうこと。自分自身への負荷はもちろんだけど、周囲への負荷も避けられない。でも、「ちゃんと”言う”」ことで、与える負荷を最小限に留めることができるし、**「ちゃんと”言う”」ことで、応援者・協力者として力になってもらうことができる。**

だからこそ、せめて大切な人に対しては、

### **“自分の考えを建設的に理解してもらう”**

というひと手間が必要だと思う。

そして、お互いにその負荷を乗り越えた先にはじめて、あなたは周囲の人たちに、

**活力を与えたり、  
勇気を与えたり、  
新しい価値を与えたり**

することができる。

周囲への気遣いをちゃんとしていても、“必要最低限”の摩擦は避けられないけど、それだけの情熱があるのなら、最初の負荷を覚悟してでも取り組んでみる価値は十分にあるはずだよね。

「現状、周囲との折り合いがどうしてもつかない」という状況なら、“こっそりはじめてみる”ところからのスタートは仕方ないと思う。

まずは、少しでも早い段階で、何かしらの手応えや確信を実感すること。次に、小さくてもいいので何かしらの結果を手に入れること。そのリソースを持って、



再度然るべき相手に“ちゃんと”言いに行けばいい。

## 6. やらないデメリット

今回の話の締めに入っていきたいと思います。

何かをやるうとするときはとりあえず、

### やらない方が、短期的デメリットが遥かに大きい

と思えることが大事なんじゃないか、ということです。

ポイントは、「**短期的**」という部分。

長期的に考えて、「やらない方がデメリットが大きい」ということは誰にだってわかりますよね。でも、「長期的」というのは、行動力・瞬発力・爆発力にかけます。

プラスでもマイナスでも、身に降りかかるであろう出来事との距離が今の自分と縮まれば縮まるほど、力は沸いてくるんですね。

「短期的デメリットが遥かに大きい」と思えるようになるためには、今回シェアしたような要素をどれだけ高い精度で取り入れていけるか、がカギだと思います。

ああ、それと。

今回の僕の肉体改造計画で言うと、“**いかにこの状態を維持していくか**”ということが、最大の課題です。『人生の中の一つのトレンド』で終わらせては完全に無意味。というか、ダサさの極みですね。

### “肉体の状態がそのまま精神状態に繋がっている”

これは実感からわかっていることだから、これに関しては、この先もずっとこのクオリティを保ち続けていきたいと思っています。僕にとっての「ビジネス」と

同じ位置づけにするつもりです。

「ビジネスは止まらないマラソンである」みたいなことを僕は色々な所で言っているのですが、体と心のマネジメントもそうあるべきですね。

今は“やり甲斐”を感じている状態。でもゆくゆくは、今の仕事と同じように、やっているプロセスそのものに対して充実感を得られるようになっていきたいな、と。

こう思っている次第です。

ということで、このレポートはこれで終わりです。  
ありがとうございました。

Arigato!★Aun

### ★このレポートを読まれたあなたにお勧めの製品



#### THE DIVEーザ・ダイバー

##### 大きな挑戦をクリアする方法

- ・勉強ばかりで行動が追い付かない
- ・行動しているつもりだがちっとも現実が変わらない
- ・現実を変える程の大きな行動ができない

……つまり「挑戦」が出来ないのであれば、これは必見です。結局のところ、勇気をだし思い切ってダイブ（挑戦）しない限り、現実には絶対に変わりません。

▶ 製品の詳細はこちら