

リーダーにつける薬

■あえて負荷を掛けて「体」も「心」も鍛える

私はスポーツジムに通っていますが、そこから学んだエピソードを2回にわたってご紹介します。

一つ目は、「筋肉への負荷」と「心への負荷」の相関関係についてです。

あなたは筋肉を作るのに二つのやり方があるのをご存知ですか？私は筋肉の専門家ではないので、表現の仕方が多少間違っているかもしれませんが、一つは細い筋肉を作る方法と、もう一つは太い筋肉を作る方法です。

私はジムに通い始めて10年近くが経過していますが、歳の割にはそこそこの肉体は手に入れたものの、胸板や腕周りなど、どうもいまち筋肉の厚みが増えないので、トレーナーの方に相談をしました。そうしたところ、「今の嶋津さんのやり方では引き締まった体にはなっても、筋肉の厚みが増すやり方ではない」と指摘を受けました。

筋肉の厚みを増すには、バーベルなど持ち上げるときに、回数は少なくとも構わないので、負荷(重さ)を掛けることが大切だと教えてくれました。そして現在負荷を掛けて筋肉の厚みを増すトレーニングを続行中です。

この話を聞いたとき、自分自身の仕事や部下への指導と重ね合わせてしまいました。

私は無料小冊子「独立・起業から会社を上場(IPO)させるまでに私が学んだこと」<http://www.leaders.ac/booklet.php>の中で「心の筋肉を鍛える」ということを言っていますが、人間性を鍛えたり能力を鍛えるときに、中途半端な仕事の負荷よりも、折れてしまいそうになるくらい大変な困難や責任を負わされてやったときの方が心が鍛えられ、より大

きな達成感や学びが得られます。

また、部下にもあえて高い負荷を掛けて仕事と向かい合わせたときの方が、部下も成長していた気がします。もちろん負荷の掛け方を間違えると、体が壊れてしまうように、能力以上の間違った負荷をかけ過ぎてしまうと、自分自身も部下も、そしてその関係も壊れてしまいかねません。ですから、耐えられるくらいの高い負荷を与えて、自らも鍛え、部下も鍛えることが、結局は本人のためにはなるのかもしれませんが。

そのこのさじ加減が俗に言う「仕事の与え方の上手い上司・下手な上司」の違いなのかもしれません。

今回はスポーツジムでの学びエピソードその2として「感情が行動に及ぼす影響」というテーマでお伝えをいたします。

●“経営塾”開催のお知らせ

アジアエックスとリーダーズアカデミーの共催で“シンガポールで頑張る日本人経営者及び経営を学びたい人を応援する”という目的で“経営塾”と題して、学びと交流の場を毎月提供しています。ご興味のある方はぜひ見学にいらしてください。詳細はこちら⇒<http://bit.ly/gAYtYh>

嶋津 良智(しまづよしのり)

(株)リーダーズアカデミー代表、シンガポール在住。

2度の株式上場体験を活かし、日本・シンガポールをはじめアジアを中心に経営コンサルとして活動。世界13都市でチャリティービジネスセミナーも開催。最強の部下を育成し、最強の組織を作ることで業績向上に寄与する独自プログラム『上司学』が好評を博す。著書9冊を執筆、韓国・中国・台湾でも翻訳されている。

リーダーズアカデミー Webサイト www.leaders.ac

