

昨日の自分を『ちよこっと』超える

～成功の上書き保存の法則～



エネルギー野郎!

織田あっちゃん

『昨日の自分をちょこっと超える Vol.1』 ～魔物～

12月4日。

今日でちょうど1年が経った。

何が？

ダイエットして1年なのだ。

ほんっっっつとに頑張った！

毎日毎日。365日、1日も欠かさず...

今日でダイエットを『卒業』する。

もう半年キープしてるから、大丈夫。

絶対リバウンドしない。

するわけがない。

だって撃退できたんだから。

僕の中に巣食っていた**“魔物”**

そう、そいつの名は...

『習慣』

Vol.2 へ

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



『昨日の自分をちょこっと超える Vol.2』 ～出会い～

昨年のおのこただ。

健康診断の結果が出た。

「織田さん、このままじゃ成人病になりますよ。

脂肪系の数字が全滅です。

ズバリ！！メタボです！！」

これからも仕事バリバリしたいのに

これからも楽しいこといっぱいしたいのに・・・

病気予備軍の仲間入り。。。。

まじかよ。。。。(T_T)

そして1年前の12月5日。

僕は本屋(いまじん)で一冊の本を手にした。

『いつまでもデブと思うなよ』 コレ⇒

この本は、まさに僕の人生を変えた。



.....

一日の労働の拘束時間が長く、

睡眠時間も毎日5時間。

これじゃ運動する時間とれない。

で、サプリに頼る。

色々飲んだ。

ギムネマ、カプサイシン、キトサン. . .

多分5万円くらい買った。

全然変わらないよ(T_T)

スレンダーートンなんていうのも通販で買ってみた。

ベルトにメカがついてて ブルブル震えるやつ。

3万円した。

交換パッドが4千円。

4か月やった。

合計5万円かかった。

全然変わらないよ(T_T)

.....

ぼくが手にしたこの本は、上記のような世の中に出回ってるダイエットの全部を否定している。

そしてやるべきことは唯一つ！

習慣を変えろ!!!

早速1冊のノートを取り出した。

2007年12月5日のことだ。

そして、**その瞬間、自分の中の“何か”がすぐに変化した。**

Vol.3へ

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

『昨日の自分をちょこっと超える Vol.3』 ～魔法～

習慣を変えろ!!!

習慣を変えるため、ただただ食べた物を記録しろ!

最初は「何を食べたか」だけでいい。

.....

本に書いてあった通り、毎日食べた物を書き始める。

そこですぐに変化が現れた。

それは、、、

「食べた物を振り返ることができるという気付き」が得られたということだ。

ノートに書く時点では、食べながらそのまま書くだけ。

それを翌日に見た時に、

『昨日はあんまり食べんかったな』 とか

『結構こってりした物、食ったんだな』 とか

『もうちょい野菜、食べなきゃな』 など。

これを1週間続けたら、、、

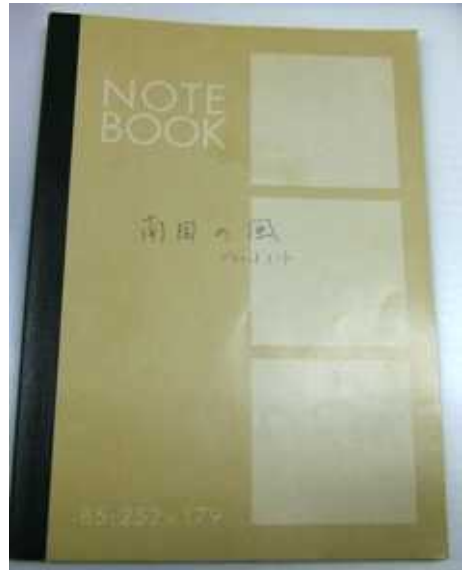
なんと!!!

1.5キロダウンした!!!!!!

グッときた!(^)^v

このノート、、、

“魔法のノート”かも・・・



Vol.4 へ

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

『昨日の自分をちょこっと超える Vol.4』 ～希望～

なぜ1週間で1.5キロも痩せられたのか？

なぜノートに書くだけで1.5キロも痩せられたのか？

それは、振り返ることで食事制限が『自動的に』行われてきたからだ。

振り返ることで、量や質を改善しようという意識が、『自動的に』働いたからだ。

.....

ノートに書くことが習慣になった。

そして本には**「次のステージへ行け！」**と書かれていた。

それは、、、『何を食べたか』に続き、**「どれだけ食べたか」**を記録しろ、と。

早速食卓に料理用のスケールを置くようにした。

ごはん...茶碗軽く1杯 140g

唐揚げ...1個 30g

ピザ...1/2枚 などなど。

この時点では振り返った時に『量』が分かれば書き方はグラムにとらわれなくて良い。

これをまた1週間続けた。

毎日毎日、毎回毎回。。。。

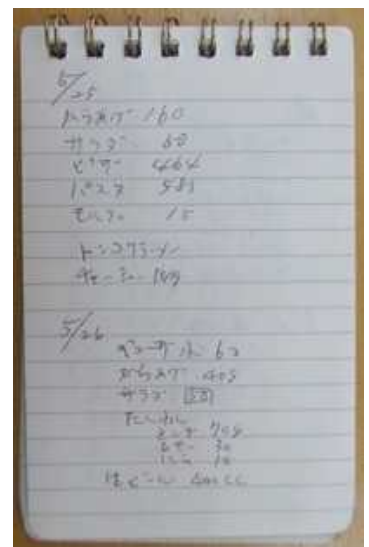
そうすると、およその量が当てられるようになってきた。

「お刺身、この量は60gかな？」

「惜しい！70g！」

こうなるとクイズみたいで楽しいぞ(^_^)

外で食事をした時などは、小さなメモ帳に書く。 コレ⇒



スケールは持っていなくても、大体の量を書けばいい。

そうすると自分の中で次なる変化が生まれてきた！

「ご飯、100gにしとこ。」

「唐揚げ、2個までにしとこ。」

「カレー大盛りじゃなくて普通盛りにしとこ。」など。

『量に対して調整するメカニズム』が脳の中に出来上がった。

その結果、、、

3週間で3キロ落ちていた！！！！ グッときた！(^)v

このノートが僕にくれたもの。

『希望』

Vol.5 へ

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

『昨日の自分をちょっと超える Vol.5』 ～引き算～

『何をどれだけ食べたか？』 これを正確に記録する。

毎日毎日、毎回毎回、記録する。 そうすることで、3週間で3キロダウンした。

.....

次の、最終ステージの話をする前に

『なぜ世間に出回ってるダイエットは失敗するか』

これを僕なりに結論付けてみた。

●単品食事系。

飽きるし、買うのが面倒だし、楽しくない。よってモチベーションが維持できない。

●運動系。

時間が取れない。しんどい。楽しくない。場所を選ぶ。よってモチベーションが維持できない。

●サプリ系。

お金がかかる。その分食べてりゃ一緒。結局、楽しんで痩せないと気づく。よってモチベーションが維持できない。

つまり、結局のところモチベーションが維持できず、継続できないんだな。

つまり、『習慣を変えるまでに至っていない』のだ。

.....

必ずこういうことを言う人がいる。

『運動して筋肉をつけて、基礎代謝量、エネルギー消費を増やす。

これが一番健康的で理想だ！』

これは、運動がちゃんとできて、太ってない人のセリフ。

さっきも言ったように、続けばいいさ。

でも続かないんだって！

しかも消費エネルギー以上に食べてたら、やっぱり痩せない。

ダイエットの目的は、ズバリ痩せること！！！！

運動したけりゃ、痩せてからすりゃいいんだって！

サプリで栄養補助したけりゃ、痩せてからすりゃいいんだって！

単品ので話題に乗っかりたけりゃ、痩せてからすりゃいいんだっ

て！ 全ては痩せてから考えろ！！！！

.....

そしてダイエットの大原則は、引き算である！！！！

「入るエネルギー」より「出るエネルギー」が多けりゃ必ず痩せる。

「出るエネルギー」より「入るエネルギー」が多けりゃ必ず太る。

つまり「出るエネルギー」を増やすか、

「入るエネルギー」を減らす。

式にするとこんな感じ。

2600	-	2300	=	300
1500	-	2300	=	-800

痩せる構造は、こんなにもシンプルなのだ。

これさえ忘れなきゃ必ず痩せる！！

.....

さあ、いよいよ最終ステージ。

『食べた物を書く』→反省する

『食べた物とその量を書く』→反省する

その次にすることは、、、

レコーディングダイエットの真骨頂！！

更なる進化を遂げる、それが最終ステージだ！！！！

Vol.6へ

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

『昨日の自分をちょこっと超える Vol.6』 ~強く~

画像は今年の年賀状に使ったものです。

CHANGE!



before



after

おかげで正月から話題独占(^^)v

問い合わせ殺到でした(笑)

さてさて、年末年始はついついカロリーオーバーになりがちです。

だからダイエットを卒業した今でも、こういう時はノートとってます。

これでリバウンドゼロなのだ。(^^)v

.....

さあ、いよいよ最終ステージだ。

『食べた物を書く』→反省する

『食べた物とその量を書く』→反省する

その次にすることは、、、レコーディングダイエットの真骨頂!!!

それは、、、 『**カロリーを計算する**』だ。

カロリー計算する上でとても役に立つのが、ネットのカロリー計算サイト。

僕が使ってるのはここ↓

<http://www.eiyoukeisan.com/>

前日に食べた物をこのフォームに叩き込む。そして、結果をノートに書く。

この時に注意したいのは、なるべく料理毎にカロリーを出すということ。

総カロリーで出すのはオススメしない。

それはなぜか？

2か月もしてくると、だいたい何を食べればどれだけのカロリーになるかが分かるようになる。

でも、総カロリーしか記録していないと、この理解に時間がかかり遠回りになるからだ。

もちろん、ただ計算するだけじゃダメだ。

僕は一日の摂取量を 1500kcal に抑えるという目標を立てた。

成人男性の1日の必要エネルギー量は 2300kcal。

つまり、1500kcal に抑えるということは、毎日 800kcal 不足するという事。

毎日 800kcal 分を補うために、我々の体が起こす反応！！！！

それが、脂肪燃焼！！！！！！

.....

今までのレコーディングは序章。

こっからが本番なのだ。

覚悟はいいか？！

成果が見えるまでの2週間、**相当キツイぞ！！**

滅茶苦茶しんどいぞ！！

だが、その先にあるもの。

それは、**背中に翼の生えた自分の姿だ！！！！**

強くイメージしろ！！！！

強く！

強く！！

強く！！！！

そして、生まれ変わるのだ！！！！

Vol.7 へ

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

『昨日の自分をちょこっと超える Vol.8』 ~変われ!~

最初はホンマにつらかった。

飢餓感で何度も夜に目が覚めた。

しかし、毎日食べた物をサイトに叩き込むうちに、だんだんと分かってきた。

何を食べたらカロリーオーバーになるのか。

どんな物だったらどれだけ食べてもカロリーオーバーにならないのか。

肉、油、乳製品系を完全に拒否した。

炭水化物系は半分に。

その分、野菜はモリモリ。

飢餓感に耐えるためには、カロリーの低い食材で腹を膨らませるしかないのだ。

そして俺の体は空腹にも耐えられるようになり、脂肪はさらにガンガン燃えた!!!

気がつけば、めちゃヘルシー野郎になっていた。

コーラの代わりに野菜ジュース。

ポテトチップの代わりに黒砂糖。

マクドの代わりにおにぎり。

肉の代わりに豆腐。

肩こりも減った。

頭痛も無くなった。

エスカレーターから階段に。

昼食後の『昼寝』が『読書』に。。。

.....

毎日イメージした。 軽くなった自分。

すっきりした自分。 笑顔の自分。

背中に翼の生えた自分。

変われ！

変われ！！

変われ！！！！

変われっ！！！！

ルネッサーーーーーンス！！！！！！



Vol.9 へ

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

『昨日の自分をちょっと超える Vol.9』 ~失敗って何だ?~

一日の摂取量を 1500kcal に抑えるという目標。

1500 を超えなければ、それは『成功!』

では、1500 をオーバーしたら、それは『失敗』なのか?

答えはノーだ。

確かに成功しなかったのだが、どうすれば成功するのか、何が原因でオーバーしてしまったのか、それを反省する材料になるのだ。

ダイエット期間中のノートを見てみると、2/3 は成功してる。

1/3 はオーバーしてるのだが、1 週間を平均すれば必ず下回るように調整できてることに気付く。

つまり、ちゃあんと**反省して、行動を変えることに『成功』**してるのだ。

ということは、失敗は成功しなかっただけであり、つまりはこれもまた『成功』と呼んであげよう!



こうして「**自分を否定しない**」という思考パターンになってきた。

これが成功へのゴールデンルール。

『成功して自分をめっちゃ誉める！！』

『成功しなくても自分を励ます！！』

『奮い立たせる！！』

僕はダイエットを通じてこのことに気付いた。

昨日の自分を全肯定！

こうして僕は、『**昨日の自分をちょこっとだけ超える**』この喜びを知ってしまった。

気付いたら、6か月で10キロ減していた。

Vol.10へ

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆

『昨日の自分をちょっと超え Vol.10』 ～拝啓 エクセル様～

ここで、ノートをとると同時に、エクセルにデータを打ち込むことを強くお勧めする。

打ち込むデータは、体重、体脂肪率、摂取カロリーの3つ。

あとは計算式で、

- ・ 体重×体脂肪率＝体脂肪量
- ・ 摂取カロリーの7日間移動平均 この2列を作る。

そして得られたデータをグラフ化する。

グラフ化するのは、

- ・ 体重の7日間移動平均
- ・ 体脂肪量の7日間移動平均

この2点のみ。



データが溜まれば溜まるほど、

グラフの下降曲線が見事な

ラインを作り出す。これが実に“美しい”のだ!!!

このグラフがモチベーションを維持してくれる。

グラフからエネルギーを受け取ることができるなんて、素敵すぎるぜ!!!

.....

『拝啓、エクセル様』

僕はあなたに会えて幸せでした。

あなたを見ているだけで、幸せでした。

その美しい曲線に、毎日クラクラしていました。

僕がデータを入れると、あなたはちゃんと応えてくれた。

そして、エネルギーを僕に贈ってくれた。

ありがとう。

あなたのおかげで僕は頑張れました。

あの日から1年が経って、僕はあなたから卒業します。

これからは、僕以外の人にも、同じように微笑んであげてください。

そして、僕にしてくれたように、幸せを贈ってあげてください。

本当に、本当に、ありがとう！

そして、、、さようなら。

2008年12月4日

織田篤志 拝

.....

Vol.11へ

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

『昨日の自分をちょこっと超える Vol.11』 ～目標の上書保存～

ここで毎月の変化を報告する。

12月5日 体重 66.7kg 体脂肪率 30.7%

1月5日 体重 63.4kg 体脂肪率 27.7%

2月5日 体重 60.4kg 体脂肪率 26.3%

3月5日 体重 58.2kg 体脂肪率 27.0%

4月5日 体重 57.6kg 体脂肪率 21.9%

5月5日 体重 57.3kg 体脂肪率 21.5%

6月5日 体重 55.6kg 体脂肪率 20.6%

7月5日 体重 55.3kg 体脂肪率 18.9%

8月5日 体重 55.0kg 体脂肪率 17.4%

9月5日 体重 53.8kg 体脂肪率 17.4%

10月5日 体重 54.3kg 体脂肪率 17.7%

11月5日 体重 53.7kg 体脂肪率 16.5%

12月5日 体重 53.7kg 体脂肪率 16.8%

そして昨日・・・

体重 53.0kg 体脂肪率 17.9%

先月健康診断に行ってきた。

以前は全滅だった脂肪系の数字。

今回は・・・

全て正常！！！！

本当に健康を手に入れることができた！

意志の力で健康を手に入れられたのだ！

記録することの意味。

それは毎日を振り返ること。

そして反省し、今日に活かす。

反省と行動。

反省と行動。

反省と行動。

反省と行動。

トップアスリートなら必ずやっていること。

成功をイメージし、繰り返し『練習』

日常生活で、一般人が行う『練習』とは？

それは目標を設定し、日々実行することだと思う。

そして、目標には二つあることに気付いた。

ひとつは『夢』と言われる、遠くの成功イメージ。

もう一つは「**今日**」達成すべき目の前の小さな小さな到達点。

その「**今日**」の上書き保存、この連続しか無いんだな。

上書きして、上書きして、上書きして、上書きして、、、

気付けば、でっかいドキュメントになっていた。

こんなイメージだよ。(*^*)v



Vol.12へ 次回最終回

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

『昨日の自分をちょっと超える Vol.12(最終回)』

〜ロック・オン!〜

僕はレコーディングダイエットから、本当に多くのことを学んだ。

一番の学びは

『昨日の自分をちょっとだけ超える』

やはり、これだろう。

その為には、昨日を振り返ることが必要だ。

記憶をたどるだけじゃなく、記録として残さないと、人は相当な勢いで忘れてしまう。

だからノートに記録しなくてはならない。

意思の力だけではやはり挫折していたと思う。

ノートをとるということでも継続できた。

ノートをとるから意思を維持できた。

.....

ここで、なぜ成功できたか？

自分なりに考えてみた。

それを一言で表すならば『目標設定』だと思う。

言い換えれば、目標設定の段階で成功するかどうか決まっていた、と。

僕が立てた目標は、

1.達成基準が明確である

2.必ず達成できる(小さい)こと

3.決定権が自分にある

この3つを満たしていた。

- 1.は 1500kcal という明確な数字だし、
- 2.は気を抜かなければ意思の力で達成できるわけだし、
- 3.カロリーコントロールは誰の許可も要らない。

こういう目標設定ができれば、あとは淡々とこなすだけなんだな。

実は、この考え方、ビジネスにも応用できている。

いや、実は、ビジネスに応用できるということを、途中で気付いていた。

そして、ダイエットと並行して僕は『レコーディング for ビジネス』を実践していた。

その結果、、、

営業利益を昨対180%にしちゃった(*^^)v

そして、さらに、この考え方は、人生にも応用できている。

いや、実は、人生に応用できるということにも、途中で気付いていた。

その結果、、、

おっと、ここから先は今と言えない。(^-_-)☆

これを読んでくれた皆さん、5年後の僕を楽しみにしてて！

何より、僕自身が楽しみなんだ。

5年後の目標に“ロック・オン”しちゃった以上、あとはそこに向かって淡々と小さな目標を達成していくだけ。

小さな目標達成を上書き保存していただけなんだ。

もちろん1500をオーバーしてしまった時のように、この小さな目標を達成できない時もあるだろう。

だけど、それは失敗じゃなく『どうすれば成功できるか』を考えさせてくれる『成功の種』になることも分かっている。

.....

今、僕は毎日ノートに記録している。

今日の目標

今日やったこと

今日良かったこと

今日心に強く思ったこと

今日ひらめいたアイデア

今日思い出した過去の成功

このノート、これは僕にしか分からない、僕だけの宝物なんだ。

この『レコーディング for ライフ』と『レコーディング for ビジネス』のこと、いつかどこかでお披露目できたらな、と思っています。

もちろん、この「お披露目できたら・・・」もロック・オンしてるんだけどね。(^^)v

『昨日の自分をちょこっと超える』

明日に向かって~~~~~!!!

ロック~~~~ウ オオ~~~~ン!!!



おしまい。(*^*)v

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

必ず痩せる！ リバウンドゼロ！お金もかけない！

今日からできる、その技術と思考法とは・・・？

レコーディング野郎！あっちゃんの実践日記。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆