

ネット社会という船に乗って

最近ハマっているゲーム

最近、筋トレとダイエットを楽しんでいる。20代、30代の時は、年上の経営者が、筋トレやトライアスロンをやり出すのを見ていて、その気持ちが変わらなかった。面白いものでその年になると、僕も同じようにハマった。何を好きになるか、習慣にするかは、個性というよりも、環境の要因の方が大きいのだろう。

基本的に、僕の夜は会食で埋まっている。コース料理を食べることが多いので、朝と昼はほとんど何も食べないことが多い。でも、時々朝と昼にも会食のミーティングが入る。そういう時の積み重ねで、ちよつとずつ体重が増えていく。たくさん歩く程度の運動では、減らすことができない。数年かけて10kg太ったので、しっかりと意識してダイエットをし、筋トレをして今後も太りにくい身体にしようと思ったのだ。

「OWN」というアプリを使って管理することにした。週に4回、20分程度の筋トレのメニューが提案され、食べているものもカロリーを記録していく。初めは、全く継続できないと感じた筋トレも、10回くらいこなすと辛くなくなってきた。そして、細かくつけるのが面倒だったカロリー計算も、習慣化した。そして、気がつくとき、ダイエットと筋トレが楽しくなってきた。こういう風に

文 佐渡島庸平

text by Yohei Sadoshima

して中年男性は筋トレをして、トライアスロンをするようになるのかと。

20代、30代の頃と比べて、僕が今取り組んでいる課題は結果がすぐに出ない。仕事も、社員が結果を出せるように仕組みを作るのが経営の仕事で、自分で手を動かすことはできない。子育ても、何が子どもにとっていいかなんて、一生分からない。今子どもが楽をしていると将来苦労するかもしれないし、今苦労しているのが将来役立つかもしれない。人間万事塞翁が馬。結果を意識して行動することが難しいのだ。

一方、ダイエット。カロリーは嘘をつかない。消費カロリーよりも食べると太るし、少ないと痩せていく。その日に結果は出なくても、数日後には確実に数字で確認ができる。そして、筋力もだ。トレーニングしたら、その箇所の筋肉は確実に増える。動かせる箇所が増えていくだけでなく、身体つきも変わる。ダイエットも筋トレも、結果がすぐに反映されて、可視化される。自分の身体をゲーム化している感じなのだ。すぐに結果の分からないことばかり取り組むようになった人が、ハマる理由も分かる。

あと3カ月ほどで腹筋が割れる予定で、そのことが楽しみでせつせと努力している僕がいる。



Profile

株式会社コルク 代表取締役
2002年講談社入社。週刊モーニング編集部にて、『ドラゴン桜』（三田紀房）、『働きマン』（安野モヨコ）、『宇宙兄弟』（小山宙哉）などの編集を担当する。2012年講談社退社後、クリエイターのエージェント会社、コルクを創業。著名作家陣とエージェント契約を結び、作品編集、著作権管理、ファンコミュニティ形成・運営などを行う。従来の出版流通の形の前にあるインターネット時代のエンターテインメントのモデル構築を目指している。