

イチローのルーティンに学ぶビジネス学

イチローといえば、日本を代表するメジャーリーガー。

彼がバッターボックスに入るまでのルーティン是有名です。

メジャーリーガーになった今も、そのルーティンは全く変わっていないといいます。

この一連のルーティンにはいったいどんな意味があるのでしょうか。

毎日同じ時間帯に同じ場所で同じ事をやり続けるのは、物事を習慣化させる秘訣です。

習慣化された作業で体に強く刻み込んだ技能記憶は絶対に忘れることはありません。

打席に立ってピッチャーと向かい合うまでのルーティン是有名ですが、彼はゲームのある朝からゲームが終わるまで全く同じ時間に全く同じ事をしているのです。

チームメートの誰よりも早く球状入りして試合の準備に取りかかり、試合後は自分でグラブを磨きながら一人その日のゲームを振り返ります。

イチローが完璧なまでに自分の日課をこなすのは、それが試合に向けた準備として最高のものだと思っているからです。

試行錯誤を繰り返しながら確立してきたルーティンは、心身をベストの状態にして最高のパフォーマンスを発揮する為の準備だったのです。

普通の人は「本番で頑張ろう」と本番を大事に考えるあまり、その本番で力を発揮できないことがよくあります。

しかしイチローは全く逆。

「朝起きてからバッターボックスに入るまでの準備に万全を期せば、本番は黙っていても結果がついてくる」という発想なのです。

これはビジネスマンにも応用できます。

例えば大事なプレゼンや商談がある時にデータを集め、資料をまとめて、事前の準備に万全を期すでしょう。

最高の体調、最高の心理状態で本番を迎えるためには、イチローのように1日単位でやるべきことをやり続けることが成功の鍵となるのです。

ルーティンワークを繰り返すのは楽しいことではありません。

イチローも「バットを振る作業なんて全然おもしろくない」と実際に言っています。

それでも心を込めてバットを振るのは、「ヒットを量産するためには黙々とバットを振り続けるしかないことを知っているから」です。

そもそもプロの仕事におもしろいもおもしろくないありません。

報酬を支払ってくれる人を満足させるのがプロの仕事。イチローは報酬者であるファンのために最大最高のパフォーマンスを演じて感動を与えているのです。

ビジネスマンの仕事もこれとまったく同じです。会社の商品やサービスを買ってくれる顧客を喜ばせるためにどうするべきかを考えれば、仕事の意味を見出せるのではないのでしょうか。

イチローのように日常も含め、すべてのことを疎かにしない姿勢があれば、仕事のモチベーションは維持でき、結果もついてくるはずで。

NEXUS NEWS より



東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト

夫婦で感動をもらったディズニーのエピソード

～感動を生み出すためのディズニーのチームワーク～

ディズニーの園内で結婚指輪が失くしてしまったある奥さんが、アトラクションのキャストさんに紛失の旨を伝えると、その方は現場の責任者らしい方に報告してくれました。

でも、見つかるという安心は全くできなかったそうです。なぜなら、失くしてしまったであろうアトラクションがジャングルクルーズで、指輪は川の中に落ちてしまったからです。

この時ばかりは、指輪を失くしてしまった奥さんも、「見つかるはずがない」という絶望を感じていたそうですが、何時間か経ったところに、なんとそのキャストさんの手の上に結婚指輪があったのです。

キャストさんの説明によると、指輪紛失の報告を受けた責任者の方は、すぐに本部と連絡して全力で指輪を探すという決断を下し、園内を巡回している全キャストに指輪探しの通達をしたのです。そして、実際にジャングルクルーズの川の中に、ダイバーの数人が飛び込んで捜索を行った結果、ボートの通り道に沈む指輪を発見したそうです。

あまりに大がかりな対応に、当人は言葉も出なかったそうですが、そのキャストさんと話した際に、本当に大変だったのは捜索ではないと言われました。

「指輪を探している事実をご夫婦に気付かれると気を遣わせてしまうので、隠し通すようにという本部からの通達があって、それが一番大変でした」

そう言ってキャストさんは顔をほころばせたそうです。あるご夫婦に対してチームとしてできる最大限の対応で感動を生み出したというエピソードです。

ご夫婦にとっては、もはや言葉にできないほどの感謝や感動が生まれまたはずです。素晴らしい感動エピソードといえます。

挨拶は、マナーの基本です。自分から積極的に行うことを心がけてください。そういった一人ひとりの心がけが職場の雰囲気作りに役立ちます。挨拶は、ただ、言葉を発すれば良いだけではありません。相手に気持ちを伝える為にも、眼を見て笑顔で挨拶することが基本です。

♪座礼の仕方

和室では、座ったままお辞儀をする座例を使用します。

座礼のマナーについて簡単にご紹介します。

- ・会釈…背筋を伸ばし姿勢良く正座をし、手は膝に置いた状態から上体を傾けてください。指先が、畳についたところで止め、一呼吸ののちに頭をあげてください。
- ・敬礼…会釈と同様に正座し、角度が30度くらいの上体まで頭をさげてください。
- ・最敬礼…上体を曲げる角度は45度程度です。手は、畳につけ、下げた頭の真下に来る程度まで前に出してください。

■冬のかかとのひび割れ

●冬の乾燥でかかとがひび割れた時は、入浴後、保湿性の美容クリームを塗ったあと、ラップを巻いてしばらく肌を湿らせ、ラップを取り除いてクリームを拭き取ります。

毎日行うことで、ひび割れが改善していきます。

●クリーム+少量のオイル+ラップでかかとツルリ

お風呂上りに、完全に水分を拭き取らない状態で、かかとにタッパーめにクリームやジェルをすりこみます。

この時、2～3滴のオイルを混ぜてもいいです。

よくすり込んだら、絞ったタオルかティッシュで軽く拭き取ってくださいね。しっとりします。かかとのひび割れの改善におすすめですよ。



東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト