

### 1 出不精のカイゼン

自身の性格や性質の“ものぐさ”と、便利である意味では不便なテクノロジーの発展もあり、年々「面倒くさがり屋さん」を強化していたが、

ムリ ムダ ムラ

のないワールドウィングの初動負荷トレーニングを積み重ねることで、それらを克服!!!これにより、

炊事 洗濯 掃除 片付け 買い物 会計

などの、生活の基本であるいわゆる“家事!”は勿論、

よ-----<動くことで、

### 2 睡眠の量と質の両方が大幅にカイゼン

長年苦しんでいた「不眠症」をわずか数週間で克服。

こうなれば、司令塔である脳の「もっと食べアサイン(指示)」を抑えることができるので(睡眠不足だと1日平均500kcal増しになるデータが存在する)、

### 3 見た目も中身もカイゼン

人の美しさは大別する2つ。

左右対称性と 人としての倫理性

このどちらもカイゼン。(あくまで43のオヤジにしてはですが…)

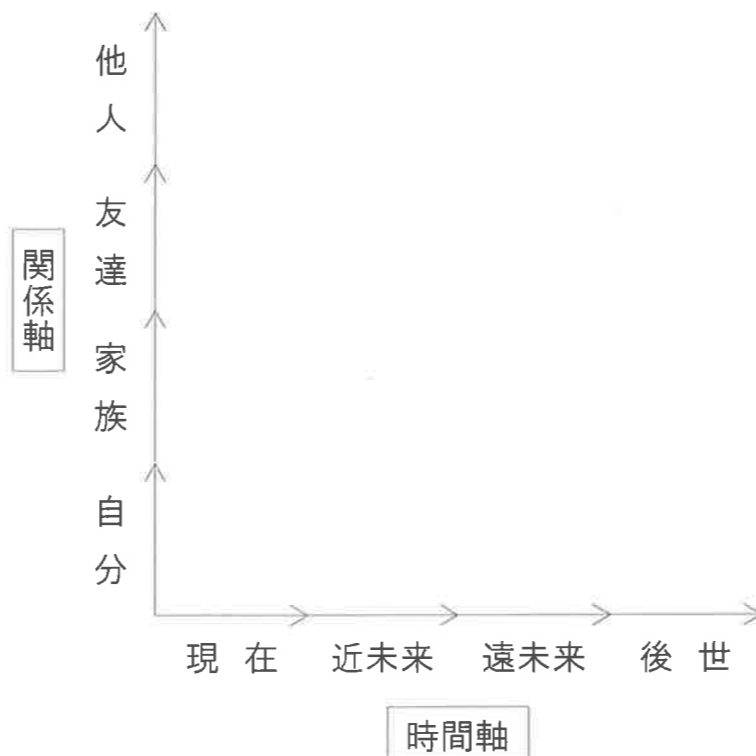
見た目系については、

体型 姿勢 お肌

が、カイゼンし、中身については、

配慮範囲が拡大

しました。配慮範囲とは、タテ軸に関係軸、ヨコ軸に時間軸で図にするとこんな感じで、



自分より遠くの人への配慮と、現在よりも先のこと、つまり!

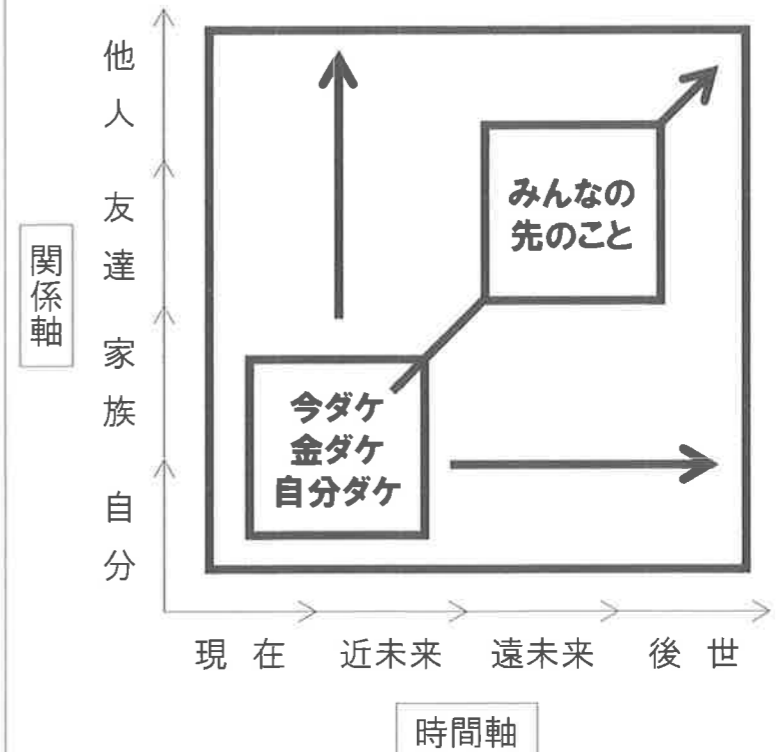
みんなの先のこと

です。初動負荷トレーニングを体験すればわかることですが、その効果は絶大で、もはや、

健康のインフラ

と言っても過言ではないでしょう。つというこは、ココ(ワールドウィング千葉店)は、ココに通われてる方々のQOLやQODも担ってるので、ちっぽけな私利私欲的、利己的な要因でそれを邪魔する訳にはいかない。モラルやマナーが大事ってわけです。マシンの扱い方、混雑時におけるトレーニングの回数、コーチや受付、ユーザへ

の挨拶、室内の衛生面、駐車場に車を止める際の位置なども大事で、当然配慮範囲は拡大します。



配慮範囲が広がることで、ベータエンドルフィンも分泌され主観的な幸福度も高くなるし、デフォルトモードネットワークも活性化するので閃きや気づきもたくさんある。

### 4 対人関係もカイゼン

しました。IQもEQ(ココロの知能指数で相手の気持ちを汲み取る力)、そして利他性があることで対人関係もカイゼンされます。



<TAKER>



<GIVER>

奪う人から与える人に

対人関係がいい感じになれば、

### 5 収入にアップ! 支出はダウン!

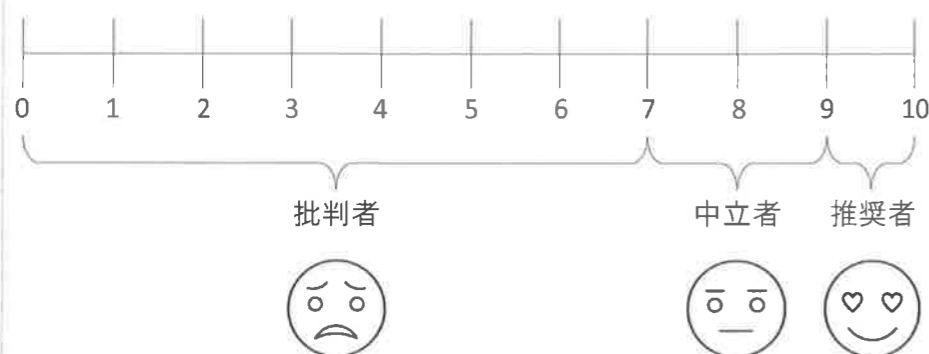
例外なく「カネは顧客(人)」が運んでくる」ので、「意図せず、無理せず、期待せず」、そしてサスティナブルに振る舞ってれば、そりゃ返って来るし、ストレスも減るのでムダなコストも減る。

## 6 その証拠に

この効果を書く事で、ワールドウィング千葉店から、

何かもらえるワケじゃない

し、NPS(ネットプロモータースコア)も高い。NPSとは顧客のロイヤルティを測る指標で、平易に言えば、顧客が企業やブランドにどのくらいの愛着や信頼があるのか？がわかる指標のことで、0~6点が批判者、7~8点が中立者、9~10点が推奨者です。



NPSは9~10点

なぜなら、

愛する娘にも推奨しちゃいましたから

そしたらなんと、意外や意外！娘の

## 7 脳の隠れコマンドが発現？チック症もカイゼン

緊張した娘に、「肩の力を抜いて！リラックス！リラックス！」と底の浅い会話をしなくなり、「膝の力を抜け」と伝えられるようになった。身体における運動性や合理性を知り得たのも、間違いなくワールドウィング千葉店のコーチ達のおかげだ。運動しなさい！と娘に指示や命令することなく自発的に通ってくれました。親として子の自発性というのは嬉しい限りです。

## 8 もはや健康のインフラ

引越しを考えているのですが、家を探す時に思わず、

ワールドウィングを探してしまった

これマジです。引っ越し先の家の近くにワールドウィングがあるのか確認しちゃいました。

## 9 習慣化にも成功(いまのところ)

「力を入れる」トレーニングではなく、「力を抜く」トレーニングであるため、これまで散々

ム リ  
ム ダ  
ム ラ

のあるトレーニングをしてきたので、とにかく、

ケガ や 故障

に苦しみました。車椅子になるほどの

腰の椎間板ヘルニア

びっこをひくほどの

膝の痛み

ベンチプレスで壊して衣類の着脱も困難になるほどの

肩の痛み

故障すると動けないので、それはそれは見事に、それはそれは丸々と、

リバウンド

する。太ると出不精が強化されるし、人とも会いたくなくなる。さらに動かなくなる、つという悪循環に陥る始末で。。。散々ムリ・ムダ・ムラをした。元大リーガーのイチローさんが云うように、やはり人は、

ムダをたくさんしないと合理的になれない

たくさんのムリ・ムダ・ムラを経て、ようやくワールドウィングの初動負荷トレーニングに出逢えた！

## トレーニングそのものは言わずもがな

ですが、マニュアル通りの機械的な指導ではなく、個人に合わせた指導をしてくれます。下手糞が下手糞のトレーニングを続けた先には超下手糞しか待っていない！のでかなり助かってます。また、脳は飽きやすい性質を持っておりこれは不可避なので、飽きさせないトレーニングメニューの策定にも協力して頂きました。受付の方々についても、「今日はスーツだからロッカー使いますよね」とほとんどにカスタマー(顧客)を視てる看てる診てるなあと、やれCRM(顧客の囲い込み)だの、やれAIだのDXだのって時に、、、マジで感心させられました。しかしながらこんなんで、採算合うのかなとさえ思いました。

## 10 複雑ですが「コスパ」も「タムパ」もいい！

指導者と指導の内容、トレーニングマシンの量と質、環境の衛生管理、接客対応の質、駐車場の有無、何よりトレーニングの効果などなどを考えると・・・会費が安過ぎる！と自分は思ってます。おまけにタムパ(タイムパフォーマンス)もいい。

産業革命で身体的負荷が減り、インターネットやモバイル革命で作業的負荷と認知的負荷が減り、とにかく人は「動かなくなり・考えなくなり」、「心せつかち・頭でつかち」、「わかるけどできない」副作用に見舞われてる。スマホやウェアブルで今日の歩数を気にするわりに、スーパーやデパートの駐車場では館内の出入り口の一番近くに車を停めようとするし、動かずに便利だがその代償でスポーツクラブでせつせと動いて運動不足を解消するこれらの矛盾。健康のリスクとリターンを考えると運動は必須。パーソナルジムでは経済的に息切れするのでサスティナビリティは低く、一般的なジムや家トレではムリ・ムダ・ムラがあるので続かないので安物買いの銭失いになりかねない。

複雑です。

つとまあつらつらファクトを書きましたが、信憑性や再現性については自ら体験してみる他ないと思います。ワールドウィングの初動負荷トレーニングの認知度や理解度が増し、活況になることは大変嬉しい限りですが、そのことにより混雑するのは正直嫌ですね。複雑です。

川幡英紀