

竹田陽一の経営随筆集

2022年10月4日 第32号



歩数計をつける最適な場所が解った

私は今年1月13日から夕方の約30分間、歩くことにしました。以来1日も欠かさずこれを行っています。なぜこうしているかは、次の事情にあります。

2022年1月1日の17時頃、毎年続けているお宮参りに行きました。お宮迄の距離は片道約2kmで、往復は4kmになります。2km迄はいつものように問題なく歩けました。

ところが2kmを過ぎた頃、足がもつれて思うように歩けなくなったのです。結局残りの2kmを歩くのに、3回も休憩することになりました。こんなひどい状態になったのは初めてです。

自宅に戻ったあと、なんでこんなひどい状態になったのだろうかと考えたら、原因はすぐ解りました。

2020年1月の終わり頃、新型コロナの感染が世界中に広がり、大きな社会問題になりました。これが原因で講演が全部取り消しになったばかりか、新規の講演依頼も全くなくなりました。

それまでは1年に30回位講演があり、あちこちに出かけていたので、それなりの運動になります。ところが2020年2月から講演がゼロになったばかりか、コロナの感染を防ぐため外出も極端に少なくし、仕事はもっぱら室内でCD用の原稿書きに専念したのです。

これにより原稿書きはうまく進み、「居酒屋の経営戦略」、「住宅リフォーム業の経営戦略」、「税理士業の経営戦略」のCDは作れたものの、まる2年間全く運動をしなかったため、足の力が極端に弱ったのです。

もちろん年齢にも原因があります。

体力を取りもどすには歩くのが最も都合が良いので、2022年1月13日、17時30分頃から、毎日30分間歩くことにしたのです。

これまで体が弱っていたので、急ぎ足で30分間歩くと足もとがふらついていましたが3カ月間続けたら、足もとのふらつきがどうにか治まりました。

そのあと30分位歩くと、何歩歩くことになるだろうかと思ったので、タニタ製の歩数計を買って測ったら、4500歩になりました。

1歩あたりを50cmにすると距離は約2.3kmになり、60cmにすると約2.7kmになります。

ところが「同じルート」を歩いたのに、歩数計の数字が半数近くになることもあるなど、歩数計の数字がいつもバラバラになるのです。

そのとき念のために同じものをもう1つ買い、2つを並べて装着して歩いてみたところ、2台ともバラバラの数が表示されました。何回してもこうです。

そのとき「タニタの歩数計は、不良品で信用できない」と思いました。そのあと気を取り直して歩数計を装着する場所を、ベルトの中心部から、少しずつ後ろにずらして測ってみたところ、安定した歩数が出る場所が見つかりました。

その場所とは、腰の真横より5cmほど後ろでした。なぜこの場所のベルトに歩数計を装着すると、安定した数字が出るか不思議に思っていたら、原因が解りました。

それはここが足の大腿骨と、骨盤が交わるところの「すぐ横」になるからでした。

歩いたことで発生する振動は、足の骨を伝わって腰の骨盤迄届くので、大腿骨と、骨盤が交わるところが最も都合が良い場所になるのです。

初めのころは、両足の間になる「へソの下」あたりに歩数計を装着すると、両足から伝わる振動を効率よくひろうので、最も都合が良かったらうと考えてこうしていました。

ところがへその下あたりには、腸をはじめとして内臓脂肪や皮下脂肪が多くついています。

この腸の脂肪分が足から伝わる振動を吸収するため誤差が大きくなるからなのです。もしひどいメタボで下腹が大きく出ている人なら、恐らくとても大きな誤差が出るでしょう。

以上のことで、タニタ製の歩数計には全く問題がないことが解りましたが、説明書にこのような解説文がないのには、すこしばかり不満が残りました。

モナリザで知られるレオナルド・ダビンチは、「人の姿を正しく描くには、皮膚の下にある筋肉の状態や、骨の構造を正しく理解しておくべきだ」と言って、人の体を解剖したことはよく知られています。

歩数計を装着するのに最も都合が良い場所を知るのも、全く同じことが当てはまります。そればかりかこの原則は、経営を考えるときにも当てはまります。

運動不足から体が弱っていたので、歩くことで体力を回復しようとしたのですが、その副産物として、とても良い教訓を得ることができました。

Lanchester

ランチェスター経営（株）



〒810-0012 福岡市中央区白金 1-1-8 チュリス薬院 301

TEL 092-535-3311 FAX 092-535-3200

メールアドレス customer@lanchest.co.jp HP <https://www.lanchest.com>