

朝刊読者から僕に  
**挑発的な挑戦状**  
が届きました。  
黙って見過ごすわけには  
いかないので、  
この**挑戦を引き受けること**  
にしました。

事の発端は、4月7日(土)の午前中。

朝の仕事を終え、ルーティンにしているガレージでのジムワークの着替えをしている時でした。朝刊で呼びかけたゴールデンウィークの企画募集に対して、ある読者からメールが届きました。僕は面白い企画があったら送ってくれと言ったのに、こんな挑発的な挑戦状が届くとは思っていませんでした。内容はこれです。

『挑戦状』

佐々木さん、こんにちは。

今朝のメルマガにあった「面白企画」についてですが、ひとつ提案があります。それは、わたしと「縄跳び対決」をするというものです。

さきほど LIVE 配信された佐々木さんの縄跳び姿を拝見させて頂きました。

確かにボクシングをかじっていただけあって、軽快なリズムに見受けられました。しかし、正直に言わせて頂くと、「本当にチャンピオン目指していたの？」という疑問もわいてきました。

たかだか3分の縄跳びが終了しただけで、軽く息があがっている感じに見受けられましたし、そもそも佐々木さんがチャンピオンを目指していた頃の映像などが公開されたこともないと思います。

「僕はとても才能があったけど・・・」は佐々木さんがよく口にするフレーズですが、「本当？」と少し疑問を感じ始めています。もしかしたら、チャンピオンをただ目指してただけで、全然たいしたことなかったのではないのでしょうか？

チャンピオンを目指すだけだったら誰でもできますから・・・

12Rのトレーニングと言いつつ、LIVE配信が終わったとたん、「ビール、うまっ」とか言っているのではないかとさえ思ってしまう自分がいます。この疑念を晴らすという意味でも、私の挑戦を受けて頂けないのでしょうか？私もシュートボクシングのトレーニングを始め、少しずつですが身体が動くようになってきています。

佐々木さんが「口だけ」だとしたら、縄跳び対決でも勝機があると踏んでいます。そして、佐々木さんに勝利することができれば、私は自身がこの一年かけてやってきた、黄金習慣における「動」のメソッドをローンチできるのではないかと考えています。可愛い！？プログラムの受講生が、その飛躍のために佐々木さんに挑戦を挑んでいます。

佐々木さんの寛容なる心でこの挑戦を受けて頂けないのでしょうか？佐々木さんにとってのデメリットは、私に負け、メッキがはがれてしまうことだけだと思います。つねづね思考と行動の一致を言葉にしている佐々木さんであれば、本当にチャンピオンを目指すレベルにあったのであれば、何の問題もないはずです。失礼を承知でメッセージをさせて頂きましたが、ご検討をよろしくお願い致します。

佐々木さんが、ただのロッキーマニアでないことを願っています。

島建

よくよく読んでみると、なんと送り主は黄金習慣のナビゲーターを僕が任命した島健(シマケン)ではないですか。この下克上とも思える挑戦状、ここまで言われて引き下がられません。しかと受け止め挑戦を受けることにしました。

そこで、急遽……こんな考えが浮かびました。

## この挑戦をどうにかゴールデンウィークの黄金習慣強化月間企画に仕上げられないか？

そして、こんな企画に仕上げてみることにしました。

**ゴールデンウィークが始まる直前**

**4月27日（金）日本時間23時～**



## 『佐々木 vs 島健 なわとび決戦』

**ライブ中継します！**

島健は、本気で僕に勝ちに来てます。相当な努力を覚悟しているようです。そんな彼を応援するもよし、島健を余裕で捻り潰す佐々木の姿を見物するもよし、どちらを応援するにしてもあなたの声援が大きな力を与えてくれるでしょう。

今回、この対決企画と一緒に盛り上げてくれる人と、ゴールデンウィークの黄金習慣強化月間企画をやっていきたいと思います。強化月間で取り組む内容は、対決企画にちなんで「動」。しかも佐々木と島健が対決する「なわとび」です。

\*「ちょっと体力的に無理かも」という人のためにヨガも用意してます！

こんな人は是非ご参加ください。

- 島健を応援し、普段偉そうにしている佐々木がギャフンと言わされるのを見たい
- やっぱり佐々木さんは凄かった～！って感動したい
- 対決企画に便乗して、黄金習慣強化月間で普段の運動不足を解消するきっかけにしたい
- なんか面白そうだから

## 参加方法

1. こちらのフォームに登録

<https://39auto.biz/gracefulmoment/regires.php?tno=455>

2. 自動返信メールにある Facebook 秘密のグループ URL にアクセスしグループ参加リクエストをする
3. 秘密のグループ内でどんどんシェアされる島健の練習風景や、事前情報に対してあなたの応援メッセージを投稿する
4. 決戦当日まで行われる島健と佐々木の舌戦を見てどっちが勝つか予想し、あなたが勝ってほしい方を応援する

## この対決を盛り上げるために 以下の日程でプロモーション活動を行います。

- 4月15日（日）調印式

秘密のグループ内で、第1回 Facebook ライブ。  
佐々木と島健のインタビューを中継します。  
ボクシング世界戦の調印式のような感じです。笑



- 4月21日（土）ゲリラ中継

秘密のグループ内で、第2回 Facebook ライブ。この日の翌日、高知でセミナーを控えた佐々木を島健が襲撃する予定。対決まで1週間で切ってるので、多分、島健は佐々木にプレッシャーをかけにやってくるはず。この日は完全ゲリラなので何が起こるかわかりません！

- 4月27日（金）日本時間決戦 23時ゴング

ライブで決戦の様子を配信。日本出張から戻った時差ボケの佐々木が勝つか、佐々木の油断をつき島健が勝つか、あなたは衝撃の結末を目撃します。

【ルール：3本勝負】

1本目：一重飛びで長時間継続した方が勝ち

2本目：二重飛びの回数が多い方が勝ち

3本目：両者が得意技を披露し視聴者が判定（得意技は勝負直前に発表し）

- 4月29日（日）～5月6日（日）みんなで「なわとびチャレンジ」

GW チャレンジであなたも一緒になわとび～～。

島健と佐々木のなわとびパフォーマンスを参考にあなたの目標を決めてください。1週間で目標クリアできるようにみんなで応援し合いながら頑張ります。

「ちょっと体力的に無理かも」という人のためには、黄金習慣ナビゲーターの田中ユレナさんがヨガのレッスン動画を用意してくれます。

- 5月6日（日）13時半～16時

『脳と身体を10倍活性化する究極の「動」セミナー＆佐々木とみんなでなわとび成果発表お披露目会』を行います。運動する格好でセミナー会場に集まることになるので、ちょっと微妙な集団ですね。笑

- ✓ 脳を鍛えるには運動しかない！？最新科学でわかった脳細胞の増やし方とは？
- ✓ 運動が体にいいことは誰でも知っている。でも運動が脳にもいいことをご存知ですか？
- ✓ ストレスや学習障害といった最近の病気に効く100%健康で副作用なし、し

かも誰でもタダで手に入れられる解決法が「動」です。

- ✓ 若者やその親、学校関係者や教師、それにビジネスリーダーには必須のセミナーです
- ✓ このセミナーは運動するための最高のモチベーションになるでしょう。

## 脳と身体を10倍活性化する究極の「動」セミナー & 佐々木とみんなでなわとび成果発表お披露目会

日時:5月6日(日)13時半~16時

場所:東京神田の会議室(申込者にお知らせ)

参加費:5000円。

以上、とても素敵な企画に仕上がっていると思いますので、あなたの参加申し込みお待ちしております！

### 参加登録はこちらから

<https://39auto.biz/gracefulmoment/regires.php?tno=455>

## 最後に

島健から、本当の気持ちを書き綴ったメッセージが、後から送られてきたのをシェアします。

佐々木さんへ挑戦する、本当の理由

その日、目覚めると、いつもと同じように、佐々木さんの朝刊をチェックしました。すると、そこにあったのは、企画募集の案内でした。それは、毎年恒例、ゴールデンウィーク（黄金週間）になぞらえた、『黄金習慣』を強化する企画についてです。

実は、私にとって、『黄金習慣』の強化月間は特別な意味を持っているのです。そのことについて、少しふれさせて頂きます。

ちょうど一年前のことでした。当時の私は、仕事で、あるプロジェクトに失敗し、降格処分を受けた直後でした。そして、仕事がうまくいかなかった理由を、プロジェクトに充てられた予算や、同じチームで働くメンバーの在り方に求めていました。

「もっと適切な予算が与えられれば、このプロジェクトは成功できたのに・・・」

「そもそもこんな予算で、状況が好転するはずないじゃないか」

「なんで、あいつらは、俺の言うことに従わなかったんだ」

「あんな頭の悪いやつらと仕事をさせられたなんて、迷惑な話した」

そんな風にして、自分自身の在り方に対しては向き合うことなど一切することなく、他者の批判に明け暮れていました。会社に出勤しても、周りは全て敵のように思える日々、面白くもない役割をただただこなすだけでした。

傍から見れば、「会社のゴミ」そんな存在だったと思います。

「このままじゃ嫌だ」

自分の現状を変えたい一心で、ほとんど無意識に、ネットを検索しては、自分を変えてくれそうな本やセミナーなどを探していました。

そんなときに出会ったのが、『黄金習慣』でした。

「習慣さえできれば今まで諦めていたどんな目標も達成できるようになります。もう誰かのせいにして何かを諦める人生から『さよなら』できるのです。何も達成できない人生はもうやめにしましょう。せつかくの人生なので、この際すべての目標を達成して欲しいと思います」

そんな、佐々木さんのメッセージが、私の胸に突き刺さりました。

そして、私はワラにもすぎる思いで、『黄金習慣』の申し込みをしたのでした。

それからほぼ一年、ときに自分との小さな約束が守れない日もありましたが、新しい習慣づくりに向き合ってきました。不思議なもので、新しく良質な習慣が身につくと、「悪習慣」を自然と手放していくことになりました。

煙草をやめ、お酒をやめ、ギャンブルをやめ、恥ずかしながら風俗もやめ・・・自然と無駄についた脂肪も落ち、お金の無駄遣いもなくなり、生き方がとてもシンプルになった、そんな気がしています。シンプルな日々のなか、自然と自分自身に向き合えるようになり、外側へ矢印を向ける機会が減っていきました。

そのような変化のおかげで、仕事でも昇進のチャンスをものにし、今では、充実した日々を過ごすことができます。全ては佐々木さんのおかげ、この『黄金習慣』のおかげだと感じています。

実はこの一年のあいだに、8キロほど体重を落とすことに成功しています。日々の習慣のなかでも、運動の習慣は、健康的な肉体や自分に対する信頼など、大きなものを与えてくれたように思います。

そして、その「動」のジャンルで師である佐々木さんに挑戦をすることで、自らの現在地を把握し、次の一年に向けた指針にしたい、そのように考えたのでした。

佐々木さんへのメッセージ、「挑戦状」にはそのような意味を込めたつもりでいます。とても挑発的な文面になってしまいましたが、「まだまだ人生をよくしていくぞ」という強い決意を込めたつもりでいます。

「決戦」までの時間はそれほど残されていませんが、いま持つ全てが出し切れるように準備していきます。そして、できれば多くの方に、この一年の集大成を見てもらえたら嬉しく思いますし、励みにもなります。

自分自身に矢印を向けることもできずに、誰かのせい、何かのせいで生きていた40歳を越えた悪習慣の塊が、良い習慣を身に付けたことによって、「ここまでできるんだ！」ということを証明したいと思っています。

佐々木さんとの「なわとび対決」は、4月27日の23時から行います。是非、見届けて下さい。

島健

当日の生中継は、佐々木が住むオレゴンと島健が住む大阪をグーグルハングアウトと結び、その模様をYouTube限定公開でライブ中継します。YouTubeのURLは当日にこの秘密のグループとご登録いただいたメールアドレスに配布されます。



日本時間23時は、オレゴン時間の朝7時。佐々木は寝起きで自宅ガレージのジムにて決戦に挑み、島健は仕事を抜け出し京セラドーム付近で怪しいなわとびオヤジに変身することになってます。

ガチでライブ決戦です。何が起こるかわかりません！  
お楽しみに！！

佐々木浩一

## 参加登録はこちらから

<https://39auto.biz/gracefulmoment/regires.php?tno=455>