

THE ZONE

和佐 大輔

行動力と
集中力を
3倍にする
技術

本書では「行動力と集中力」に関して筆者がこれまで2000人以上のクライアントと接する中で発見した「**行動力と集中力が高い人達に見られる共通の法則**」を紐解いていきます。

同じ人間なのにどうしてこうも行動力と集中力に差が生まれてしまうのか？

才能か、努力か、それともテクニックなのか？

本書を読むことによってあなたの行動力と集中力は今の3倍以上に高まるはずです。

一般的な行動マネジメントのノウハウとは一線を画す、独自の行動マネジメントノウハウをお伝えしていきますので、じっくりと集中して読み進めてください。

では、詳しくは次のページから説明していきましょう。

「行動力が低い人に共通する事実」

僕は仕事上（コンサルタントという）、これまで数多くの起業を目指す人や既に起業していて、売上をあげたいという人を見てきました。

12年間で延べ2000人以上のクライアントと面談し、相談に乗ってきましたが、クライアントの成功を左右する決定的な要素は、

「圧倒的な量の行動ができているかどうか」

でした。

「量質転化の法則」 というものがありますが、これは要するに、

**「圧倒的な量は必ず質の向上に繋がり、
圧倒的な質は必ず量の向上に繋がる」**

というものです。

例えば「機械化」がよく例に出されますが、技術革新（質の向上）は、イコール量の向上を意味します。

ホリエモンが宇宙事業において「**ロケットも工業製品である以上、技術が確立されれば量産体制が作れる。量産できれば1本あたりのコストが下がり、今の100分の1以下のコストでロケットを打ち上げられるようになる**」ということを書いていましたが、まさにこれが量質転化の法則です。

この法則は別に「機械」に限ったことではなく、あらゆることに同じことが適応されます。

当然、僕ら人間にも同じことが言えるのです。

つまり、成功できない人は最初から質（効率）を求めすぎる故に量（行動）が足りず、いつまで経っても質も量も向上していかない、ということです。

僕ら人間がコンピューターのようにソフトウェアで動いていて、脳に直接ソフトをインストールできるのであれば、最初から「質の向上」から始められますが、残念ながら僕らはどんなに効率が悪くても「量の向上」から始めるしかないのです。

自転車の練習と同じです。

ソフトをインストールして乗れるようになるわけではなく、ひたすら失敗を繰り返して、反復練習をすることによって初めて「感覚」を掴むことができ、乗れるようになるのです。

だから何かで成功したいと思うなら、

「圧倒的な量の行動（失敗も含む）」

が必要不可欠であり、この法則から逃れる術はありません。

しかし人間というのは元来「怠け者」です。

頭でわかっているけど、やる気が出なかったり、めんどくさかったり、あるいは、もっと楽な方法がないのか探してしまい、気が付いたら多くの時間を無駄にしているのです。

現実逃避することだってありますよね？（笑）

受験勉強しなければならないのに、部屋を片付けたり、勉強の計画だけ立てて満足したり。

成功には圧倒的な量が必要不可欠ですが、これをナチュラルにこなせる人はとても珍しいのです。

よっぽどそれが好きであれば、子供の頃にゲームに夢中になったように、寝食を忘れて打ち込むことができますが、目標を達成するために必要な行動の全てが夢中になれるほど楽しいなんてことはまずありません。

仕事、ビジネス、恋愛、ダイエット、スポーツ、etc

楽しいこと、好きなこと、嬉しいことはあるものの、逆にめんどくさいこと、辛いこと、嫌なこと多いのが現実です。

自然に身を任せていたら行動にムラが出てしまい、昨日は捗ったけど、今日は全然気分が乗らないなど、無駄な時間が増えてしまいます。

だからこそ、自分自身の行動をしっかりとマネジメントする意識が重要になってくるのです。

行動力が低い人は共通して、

- ・量より先に質を意識しすぎている（失敗が気になる）
- ・行動マネジメントの発想がない（ムラがある）

という特徴があります。

これではいつまで経っても量質転化が起こらないので、結果的に時間だけがどんどん過ぎていってしまうのです。

そして、過ぎた時間が戻ることは絶対にありません。

こうやって後悔や自責の念、もしくは、自信の低下によって、ますます行動力も低下して行き、負のスパイラルに陥ってしまうのです。

「行動力が高い人に共通する事実」

では逆に行動力が高い人にはどんな共通項があるのでしょうか？

これは単純に先ほどの逆の要素として、

- ・ **失敗を気にしない（だから量が増える）**
- ・ **自分の性質を理解し、ある程度マネジメントができています**

ということが挙げられます。

そしてさらに重要なことは、

「行動力が高い人は連続性が何よりも重要なことを知っている」

ということです。

先ほど「負のスパイラル」という言葉を使いましたが、これも要するに「連続性」という概念です。

出来事Aが出来事Bに繋がり、C、D、Eと連鎖していく。

この連鎖が「悪い連鎖」だと、あれよあれよと言う間に悪い方向に事態は進んで、先ほどの行動力の低下のスパイラルのような状態に嵌ってしまうのです。

逆に「良い連鎖」であれば、自分が特に何も意識しなくても、頑張らなくても、事態は良い方向に動いていきます。

例えば、

「ちょっとした工夫が褒められる」

というのは「偶然」かもしれませんが、単純にテンションが上がり、自信にも繋がります。

偶然が重なって、「褒められる」ということが2度、3度と繰り返されると、人によっては「天狗」になってしまうかもしれませんが、普通は「もっと工夫しよう」とやる気が出るはずですよ。

そしてその結果、それまではサービス精神ゼロでやっていた仕事の質が上がって、その基準が自分の中で当たり前になって、慣れることで行動量も増え、さらに褒められる、という「正のスパイラル」に突入していくわけです。

こんな風に、物事は「連続的」に動くわけで、この影響力は想像を遥かに超えて大きいものです。

自分のやる気や根性を盲信して、連続性を無視していると、結局辛くなっていくのは自分自身です。

例えば筋トレをする時だって、根性だけでは続きませんよね？

何か自分のやる気やモチベーションを刺激してくれるような出来事が連続して起こらないと、習慣化するまで続かないのです。

例えば彼女や奥さんに、

「俺、今日から筋トレするから」

と伝えた時に、

「えー、どうせ長続きしないんだから、無理無理」

と言われたり、

「そんなことやったって無駄無駄」

と言われ続けたらどうなるでしょう？

一瞬はムカついて、見返してやろうという気持ちも出てくるかもしれませんが、そんな感情はすぐに消えてしまって、やる気はどんどん低下していくはずです。

「根性だ！気合いだ！」

と頑張っても、次第に辛くなっていき、気が付いたら腹筋も腕立て伏せもやらなくなっているでしょう。

でも逆に、

「私にも教えて」

と言われたり、

「あれ、なんかちょっとたくましくなったんじゃない？」

と言われ続けたらどうなるでしょう？

人間はこんな単純なことでも、嬉しくなったり、やる気が出たりするものなのです。

子供の教育理論には、

「子供は褒めて伸ばすべし」

と言われるものも多いですが、これはつまり、やる気やモチベーションを維持させるための秘訣なのです。

まあもちろん、やたらめったら褒めちぎれというわけではなく、ちゃんと努力を評価してあげよう、ってことなので、そこは勘違いしてはいけません。でもこの秘訣は大人にも同じように適応されます。

「褒められる連鎖」

これを意識的に作ることができたら、頑張ることもなく、行動を続けることができます。

こんな風に、行動力が高い人は「連続性」を無意識的に上手く取り入れていることが多いのです。

そして、この連続性を意識してコントロールしていくことを「行動マネジメント」と呼ぶわけです。

「BLUE ZONE」と「RED ZONE」

さて、ここまでは「行動力」にフォーカスしてきましたが、もう一方に行動力と対をなす最強の能力「**集中力**」があります。

行動力は先ほど伝えたように、

- **量質転化を生むもの**
- **故に継続して量をこなすことが重要**
- **継続するためにはマネジメントが必要不可欠**

という性質を持ったものです。

一方の集中力は、

- ・ 時間内の行動量を増やす
- ・ 思考の深さ（質）を向上させる

という2つの性質を持っています。

単純に集中してる状態と、そうでない状態では、1時間に処理できる「量」に大きな差が生まれます。

例えば、集中している時は1時間の勉強でも多くのことが学べますが、集中できない時は1時間勉強してもほとんど何も残りません。

行動を続けることも重要ですが、ただ続けるのではなく、

「如何に集中している状態の行動を続けられるか」

が最も重要になってくるということです。

そして、単純な量の増加も見込めますが、集中状

態においては思考の深さも大きく向上します。

何かの企画を考える時や、計画を立てる時は、ただ目の前にあることを処理するのではなく、「深く考える」ということが必要になります。

パソコンのCPUと同じですね。

コア数が多ければ同時に処理ができて、時間内により多くの量をこなせて、クロック周波数が大きいと深く処理ができるイメージです。

この「量」と「質」を司る集中力の性質のことを僕らは、

- ・ **BLUE ZONE (冷静に処理をする集中力)**
- ・ **RED ZONE (深く思考する集中力)**

と名付けました。

例えば僕の場合は普段はBLUE ZONE状態を意識的に作り出して、仕事の処理をしています。

メールの返信だったり、事務処理だったり、スタッフへの指示だったり、店の予約だったり、あまり頭を使わなくてもいいような作業をこなしていく場合は、BLUE ZONE状態に入って、無心でサクサク作業を終わらせていくのです。

自慢ではないですが、お陰で僕自身の1日の仕事量は、普通の人と比べると2倍ぐらい多いはずですよ。

しかもそれを1日平均3～4時間で処理仕切っているんで、仕事時間もかなり短縮されています。

1日のうち3～4時間も集中状態に入っていれば、大抵のことは処理しきれられるわけです。

しかし多くの方は「**意図的に集中状態に入る**」ということができないので、1日の大半を集中できていない状態で過ごしてしまっています。

そして、セミナーの資料を作ったり、こうやって文章を書いたりするようなクリエイティブな仕

事をする時には、RED ZONE状態に突入して、一気に思考を加速させていきます。

ちなみにRED ZONE状態はCPUと同じで、脳に熱を持つぐらい集中するので、体力的にはかなり疲れます。

だからあまり多用していると後々疲れが出るので、BLUEとREDをバランスよく使い分けていくことが重要です。

例えば僕は「テトラポッドに札束を」という本も書いていますが、この本の原稿は（15万文字ほど）3日間で全て書き上げました。

今現在読んでもらっている本書ぐらいのボリュームであれば、2～3時間で書き切ることが可能です。



僕の処女作
「テトラポッドに札束を」
Amazonで絶賛販売中

こんな風に「集中力」と一括りに言っても、2種類の性質があり、これを意図的にコントロールする技術を習得していなければ、その時の体調ややる気に大きく左右されることになってしまいます。

だから集中力も行動力と同じように「マネジメント」が必要になってくるのです。

「あなたの行動力と集中力を3倍にする講座」

さて、ここから先は文章ではなく「動画」での解説になります。

僕・和佐大輔と、行動マネジメント講座の共同開発者の田中貴紀砂の2人で、さらに深く、行動力と集中力を高めていく方法について解説した動画講座を用意してあります。

もちろんこれも全て「無料」です。

本書の「続き」とお考えください。

全4話の動画講座を見ることによって、あなた自身が抱えている問題や課題、そして実際の行動力・集中力加速の具体的なアイデアを発見することができるはずです。

「もしも、普通の人の中の半分の労力で、3倍の結果を出すことができたとしたら？」

この講座で、そんな夢のような現実を手に入れてください。

では、早速こちらから第1話にアクセスすることができます。

残りは順番にメールでお送りしていきますので、楽しみにしていてください。

GOAL × ZONE

「最強の行動マネジメント講座」

第1話

なぜ多くの人は目標達成ができないのか？

⇒ [今すぐ動画にアクセスする](#)

※動画再生ページに移動します

遅くなりましたが自己紹介を。

どうも、遅くなりましたが自己紹介をさせていただきます。

僕は和佐大輔（わさ だいすけ）と言います。

現在はインターネットマーケティングのコンサルティングやセミナー講師、WEBメディアのプロデュースなどをやっています。

僕が起業したのは17歳の時でした。

16歳でインターネットビジネスに出会い、17歳で起業、18歳になる頃には年商1億円のビジネスを作ることに成功し、それから12年間連続で売上を右肩上がりに伸ばし続けています。

12年前はまだ「ブログ」すらもほとんど誰もやっていない時代で、TwitterやFacebookは影も形もありませんでした。

この12年間で時代は大きく変わりましたが、それでも時代を先読みしたり、変化に対して臨機応変に対応することで、これまで1度も「時代の変化の煽り」を受けずに、むしろ追い風として味方につけてビジネスを続けることができました。

それもこれも全ては、本書で書き記し、そしてこれから動画講座を通じてさらに深掘りしていく「行動マネジメント」のお陰です。

僕の能力が特別に優秀だったわけではなく、行動力と集中力に着目して、自分自身を正しくマネジメントすることができたから、ここまでの結果を出すことができたのです。

なぜ僕がここまで行動力と集中力に執着したのかというと・・・僕は

「体の7割が動かない身体障がい者」

だからです。

僕は12歳の時に事故で首の骨を骨折して、以来、体の7割が麻痺した状態で、今でも車いすで生活をしています。

生活は全面的に介助が必要で、健常者と比べれば当然、仕事ができる時間も短く、体力も少ないわけです。



怪我をした当時の写真

また、手も不自由なのでパソコンの操作は「口に割り箸をくわえて」行っているので、作業スピードも普通の人に比べれば随分と遅いはずです。

こんな状態で起業して、全て自分でやらなければ収入が得られない状態に置かれた時に、



こんな風に操作しています

「とにかく効率を上げないとどうしようもない」

ということに気が付きました。

僕は元々怠け者な性格なので、なおさら、自分を正しくマネジメントしなければ、普通の人のお3倍どころか、お3分の1以下の仕事しかできないと思ったのです。

それから僕は自分の独自のマネジメント技術を研究し、

「自分で自分を上手くノせていく方法」

を編み出していきました。

それが今回の「ZONE」元となったものになります。

そして最近になって、

「僕の仕事術や行動マネジメントに関するノウハウを知りたがっている人が意外と多い」

ということに気が付き、そして今回の「ZONE」というメソッドが出来上がったのです。

元々は完全に僕個人にカスタマイズされたメソッドでしたが、それを一般化し、多くの人を使いやすいように、実践しやすいように改良を加えたものをこれから動画講座を通じてお伝えしていきます。

僕は物理的に、

「普通の人の中にも動けない状態」

ですが、現実としては全く逆で、こんな状態でも、

「普通の人の中にも3倍以上の仕事をして、10倍以上の収入を得ている」

のです。

この事実は非常に説得力のあるものではないでしょうか？

行動マネジメントによってあなたの人生も大きく変わるはずです。

ぜひこれから僕が送る情報に注目してください。

では、またメールか動画でお会いしましょう。

和佐大輔

GOAL × ZONE

「最強の行動マネジメント講座」

第1話

なぜ多くの人は目標達成ができないのか？

⇒ [今すぐ動画にアクセスする](#)

※動画再生ページに移動します

和佐大輔関連のWEBサイト一覧

[公式Facebook](#)

[公式Youtube](#)

[Amazon著者紹介ページ](#)