

加藤のコラム

第3号（2014年12月）

みなさん、こんにちは。加藤です。
ああ、またも図に乗って第3号を書いてしまいました。



2014年ももうすぐ終わろうとしています。多くの方々にお世話になりました。この場を借りて心からお礼申し上げます。

さて、加藤個人の2014年の目標は、諸般の事情や状況より「1年間無事故・無違反を達成する（少なくとも11月13日までは）」でございました。「~でございました」と言われても「そんなこと知らないです」と言われたらそれまでなのですが、そうだったのでございます。

ちなみに、加藤は毎年自分の年賀状の中で、その年の目標を勝手に（一方的に）宣言しているのですが、近年では、2012年「自宅のトイレ掃除を週1回行う」、2013年「1万歩越えを年間40日以上クリアする」という目標を立てておりました。

結果ですか？ それはもう見事に達成いたしました。盛大な拍手ありがとうございます。

さてポイントはここから。目標というのは達成するためにあります。それは当然のこと。ですから達成できそうな、あまり欲張らないところで目標を立てなくてはなりません。しかしながら、より重要なことは達成した後もそれを維持するということです。

じゃあ今どうなっていますかって？ もちろん今も週に1回トイレ掃除をしていますし、今年も年間40日以上1万歩越えを達成することができました。あっ、またもや盛大な拍手ありがとうございます。

では話を2014年の目標に戻しましょう。

結果は・・・、見事に11月13日のカベをクリアし、今現在も無事故・無違反でがんばっております。おお、拍手に加えスタンディングオベーションまでいただき、ほんとうにありがとうございます。

これをずっと維持できるよう、引き続きがんばりたいと思います。

さあ、2015年です。2015年の目標をどうしようか考えておりましたが、ようやくまとまりました。体のキレが失われていることを痛感している今日この頃なので、体のキレについて少しでもアップできるようにしたいと思ったのです。そのためには二つのアプローチがあると考えました。ひとつは体重を少し落とすこと。もうひとつは運動をがんばること。もちろん両者は密接に関連しますが、「二兎追うものは一兎も得ず」とも言いますから、ひとつに絞ります。

ということで、この続きは年賀状で。

文責：加藤 潔