■発表テーマ　：　ボディメイクへの自己目標管理（MBO）実践

自己目標管理でのボディメイク実践結果（継続中）

年	2014年		2015年				2016年			2017年
月	11月	12月	2月	6月	9月	11月	2月	7月	12月	3月～
フェーズ	減量期↘			増量期↗	減量期↘	増量期↗	減量期↘	増量期↗	減量期↘	
体重(kg)	96.10	88.75	75.60	68.30	75.65	69.65	75.10	69.50	80.00	76.20
	－	(7.35)	(13.15)	(7.30)	7.35	(6.00)	5.45	(5.60)	10.50	(3.80)
体脂肪率(%)	26.70	24.50	17.00	9.80	15.00	11.50	14.20	10.80	18.60	16.80
	－	(2.20)	(7.50)	(7.20)	5.20	(3.50)	2.70	(3.40)	7.80	(1.80)

※下段は、．．．。

◆実践内容◆

マネジメントの仕事（※）を自らに対して行った。

（１）目標を設定する（Objectives）

① 入会直前　　：　とりあえずダイエットしよう。

② 開始時　　：　３ヶ月で７０ｋｇ台（スタート時よりマイナス 16.1ｋｇ以上）

※『**基準を高くもつ**』

自己目標管理によるマネジメントは、自己規律を要求する。自らに高い目標を課することを強いる」

（※「マネジメント（中）P85 第 34 章　自己目標管理）

③ 2015 年 2 月～　：　落とせるところまで、そぎ落とす（体脂肪率ひと桁）

④ 2015 年 9 月～　：　2016 年ボディメイクグランプリへの出場のためのボディメイク（数値＋見た目）

（見せる身体づくり。生涯で最高の自分に）

⑤ 2016 年 12 月～：　設定範囲での維持（75kg　±1.5）

（２）組織する（Organize）

・RIZAP　＜『最高の人生を手に入れる』事へ貢献＞

「プライベートジム」ではなく『パーソナルトレーナーを雇う』

（３）動機づけ（Motivate）

・RIZAP でのトレーニング

（４）測定・評価する（Measurement）

・トレーニングの回数（2 回／週　キチンと休息日をとること）

・専属トレーナーからの毎日の食事に対する具体的アドバイス

（体重を減らす場合も、バランス良くキチンと食べる。）

・日々の体重測定（一定期間での増減傾向）

（５）人材を育成する（Develop）

・自分自身が目に見えてかわると、体・食事に対し興味を持ち、自ら高みを目指す。

減量期：糖質制限＋低～中トレーニング　、　増量期：糖質摂取＋高重量トレーニング

※「マネジメント（中）P26 第 31 章　マネジメントの仕事」より

◆実践結果◆

「他力本願ダイエット（第一の石工）」から「自己目標管理ボディメイク（第三の石工）」へ。

自己目標管理により成功した結果、自分自身も知らない自身の可能性に気づくことができた。

「自己目標管理の値打ちは支配によるマネジメントの代わりに、自己管理によるマネジメントを可能にするところにある。」

（※「マネジメント（中）P84 第 34 章　自己目標管理）