

「体力がない」んじゃない。ウィルパワーをムダ遣いしてるだけ。

～体力オバケ＝「穴の開いたバケツ」じゃない人。決断のムダ遣いをやめる3つの技術～

配信元：成長哲学／ニッシー 公式LINE（監修：38歳・3店舗経営・フィジークチャンピオン）

※本資料の無断転載・複写・共有は固く禁じます。

まずこれだけ（3分で要点）

疲れの正体は「体力」ではなく“決断の回数”。タンクを大きくする前に、ウィルパワー（意思力）のムダ漏れをふさぐ。今日やるのは次の3つだけ。

1. 朝の行動を「If-Thenプランニング」で自動化して、迷いを消す
2. 50分集中 → 10分“何もしない”休憩（スマホ断ち）
3. 昼にNSDR（10～20分の深い休息）で回復する

目次

01. 体力オバケは「穴の開いたバケツ」じゃない人
02. 夕方へとへとのは「決断の回数」
03. 体力オバケOSアップデート3つ（If-Then／ポモドロ／NSDR）
04. おわりに：削るのは「自分」じゃなく「ムダな判断」

01. 体力オバケは「穴の開いたバケツ」じゃない人

「あの人はなんであんなに動けるんやろ。自分は体力がないから無理や」——そう落ち込んだことがあるなら、最初の思い込みを覆します。世間が思う“体力オバケ＝寝ない・動き続ける・根性がある人”は、ただの幻想です。

多くの人は「体力というガソリンタンクの大きさが人によって違う」と思っています。でも、タンクの大きさは人間そう変わりません。違うのは**タンクに穴が開いているかどうか**。体力がないと嘆く人は、**穴の開いたバケツに必死で水を汲んでいる状態**。そりゃ疲れます。

「体力オバケ」は、体力が化け物なのではない。ウィルパワー（意思力）の“使い方”がうまくだけ。

ウィルパワーとは意思力のこと。RPGのMP、財布の中の現金のように、**朝が満タンで、1日かけて減っていきます**。重要な仕事の決断に使うのは良い投資。問題は、「今日は何を着よう」「満員電車でイライラ」「あの上司、苦手だな」といった**どうでもいい判断で全財産を浪費**すること。だから夕方には残高ゼロ、集中できなくて当然なのです。タンクを大きくする前に、まず“穴”をふさぐ——それが今日のテーマです。

ウィルパワーが漏れているサイン

- 朝、アラームが鳴った瞬間に「もう朝か…」と絶望のため息をつく
- 毎朝、着る服や段取りを「どうしようかな」と迷っている
- 通知が出るたびに手が伸び、LINEを見ながら資料を作っている
- 大して進んでいない日でも、夕方にはもう何も決めたくない

02. 夕方ヘトヘトの犯人は「決断の回数」

疲れは脳が制御しています。脳は重い荷物を持つときよりも、**「決断する」ときに最もエネルギーを使います**。だから判断回数が多い日は、体を動かしていなくてもどっと消耗するのです。

最悪なのがマルチタスク。脳科学的にマルチタスクは存在せず、実際は**高速でタスクを切り替えているだけ**。切り替えるたびに「スイッチングコスト」という膨大な税金が引かれます。エアコンをつけっぱなしより、つけたり消したりする方が電気を食うのと同じです。

脳は「CPU」。記憶装置（メモリ）にするな。

「後でメール返す」「帰りに牛乳」「あれ報告」を頭の片隅に置いたまま作業するのは、重いソフトを何個も開いたままブラウジングするようなもの。やがてフリーズします。やること・不安は**すぐメモに書き出して脳から出す**（アプリやObsidianでOK）。覚えることに脳を使わない——これだけで処理速度が約3倍になります。

脳の使い方	状態	結果
脳に溜め込む	タスク・不安を頭に保持	動作が重い・フリーズ
書き出す	やること・不安を即メモ	メモリ解放・処理が約3倍

03. 体カオバケOSアップデート3つ

① If-Thenプランニングで朝の迷いを消す

朝を制す者が1日を制す。絶対にやってはいけないのが「起きてから何しようかな」。人は迷った瞬間に負けます。朝の行動を事前にプログラムしておく=If-Then (XをしたらYをやる)。朝は、いっそロボットになりましょう。

例

起きたら → トイレ → 体重計 → 歯磨き → 水分補給 → 机でジャーナル5分。「電車に乗ったらKindleを開く」「デスクに座ったらスマホをしまう」もセットに。



あなたのIf-Thenを書いてみる

起きたら →

電車に乗ったら →

デスクに座ったら →

② ポモドロ：50分集中 + 10分“何もしない”

24時間頑張り続けるのは無理。勝負は**1日2時間**です。50分は本気で集中し、10分休む。これを2セット。ポイントは**休憩でスマホを見ないこと**。目を閉じ、鼻から吸って口から吐く呼吸に集中します。スマホは“別の刺激”で気分転換にはなりますが、集中力はむしろ奪われます。刺激の置き換えではなく、刺激の遮断を。きつければ最初は「55分+5分」でもOK。

③ NSDR：昼に“4時間分”の回復をつくる

NSDR (Non-Sleep Deep Rest/非睡眠の深い休息)。眠い昼食後や14~15時に、10~20分。**目を閉じて体の力を抜き、10秒吸って10秒吐く**。寝ようとせず「考えない」。肩→上腕→前腕→指先…と全身を順に感じていきます。コーヒー1杯を飲んだ直後に行う“カフェインナップ”なら、その10分が4時間分の回復になって返ってきます。会社員なら、最悪トイレでも可。

根拠：[アンドリュー・ヒューバーマン \(スタンフォード大学\)](#) ——NSDR (非睡眠の深い休息) を回復法として推奨。

#	OSアップデート	ねらい
1	If-Thenプランニング	朝の「迷い」でウィルパワーを減らさない
2	ポモドロ (50+10)	集中と“刺激の遮断”で消耗を抑える
3	NSDR	日中に深く回復し、残量を取り戻す

ウィルパワー漏れ セルフチェック

- 朝、起きてから「何をするか」をその場で考えている
- 着る服・段取りなど、どうでもいい決断を毎日くり返している
- 通知をオンにしたまま、マルチタスクで作業している
- やること・不安を頭の中に抱えたまま仕事している
- 休憩のたびにスマホ（別の刺激）を見てしまう
- 昼以降の回復（仮眠・NSDR）の習慣がまったくない
- 「自分は体力がない/容量が悪い」と自分を責めている（※それは思い込みです）

04. おわりに：削るのは「自分」じゃなく「ムダな判断」

「疲れた」と思っている時点で、あなたには**責任感があります**。サボればいいことを、家族や大切な人、将来の自分のために、あえてやっている。その優しさは本物です。だからこそ——その責任感で**自己肯定感まで壊してしまったら、もったいない**。

このチャンネルの技術は、自分を痛めつけてストイックに頑張るためのものではありません。**自分を守るための技術**として使ってください。人生を変えるのは決断＝「立つ」と「削る」。ただし、削るのは“自分”ではなく、**ムダな行動・ムダな判断**です。

特典資料：体力オバケのつくり方（ウィルパワー設計術） © 成長哲学/ニッシー 本資料は動画内容をもとにした要約であり、特定の成果を保証するものではありません。