

ランニングは 人間力を磨く最高の機会 ビジネスにも必ず役立ちます

年商数億円規模だった企業を短期間で
100億円オーバーの上場企業に成長させた
経営のプロフェッショナルとして知られる池本克之さん。
多忙を極めるなか、日々のランニングを欠かさず、
チャリティ活動にも取り組むなど、
バイタリティあふれる毎日をおくっている。

Katsuyuki Ikemoto

池本克之さん(45歳)

経営プロコーチ



「走りだして最初の20分は、自分の身体と会話しながら、その日の体調や疲労具合をチェックしますが、20分を過ぎてからの残りは、1人アイデア会議の時間です。血のめぐりが良くなるせいもあって、机に向かっているときには思い浮かばなかった様々なアイデアが湧いてくるんですよ」

横浜市の北東部に広がる港北ニュータウン。ノンストップで走ることができる緑豊かな遊歩道が10km以上にわたって続くことから、地元ランナーの間ではちょっとした名物にもなっている緑道が池本克之さんのホームコース。この日は午前中のフライトで上海への出張が入ったため、朝5時台から1時間ほどのトレランニング。目下の目標は6月のサロマ湖100kmウルトラマラソンだ。

「震災の影響もあって、完全にトレランニング不足。いつかは10時間切りにも挑戦したいのですが、今回は完走が目標です。ウルトラ前には70km走に取り組むこともあります。普段は、トレランニングに割ける時間に応じて、10km、20km、25kmなど、決まったコースを走っているの、仕事のアイデアを考えることに没頭していることが多いです。自宅の玄関には常にポストイット（ふせん）が置いてあって、帰宅したら忘れないように、すぐにメモを残せるようにしています」

走る時間はその日のスケジュールに応じて朝になることもあれば、夜の場合同もあるなどまちまち。

「走る時間を固定してしまうと、その時間に予定が入ったときにストレスになるので、とにかく空き時間を上手く使って走るようにしています」

37歳の誕生日から走り始め、走歴は8年半。月間走行距離は月によってばらつきがあるが平均すると200km前後。ハーフ、フル、トレイルなども含めて、年間10大会ほどに出場しているが、最大の目標はウルトラマラソンに置いている。

「最初の1年はフルマラソンの記録短縮を意識していたのですが、2年目に突入して、目標をどのように設定しようか考えたときに、どれだけ長い距離を走れるかに挑戦しようと考えたんです。それ以降、ウルトラマラソンをメインにトレランニングを積んでいます。ランナーの多くが、当たり前のように取り組んでいることですが、自分で目標を設定して、それに向かって計画を立てて取り組んでいくことは、ビジネスを成功させるためにもとても重要なことです。最近、企業の経営層で走っている人が増えているのは、こうしたことに気づきはじめているからでは？と感じています」

始発から終電まで
徹底的に仕事に打ち込む

社員十数人、年商3億円から一部上場企業にまで成長した化粧品メーカーのドクターシーラボ、通販サイトのネットプライスなどの社長を務めた



5月末から6月初めにかけて、ワゴン車に救援物資を山積みして被災地でのボランティア活動を実施。「避難所によって格差も大きく、復興にはまだまだ大勢の人たちの助けが必要なことを痛感しました。継続的な支援ができる仕組みを考えていく必要がありますね」

経験を持ち、現在は企業戦略と経営者にフォーカスした経営コーチング会社の社長として様々な企業から相談を受けたら、セミナーなどを開催するかたわら、NPO法人「Are You Happy? JAPAN」の代表理事も務め、ボランティアやチャリティ活動にも取り組んでいる。

池本さんの特徴は、学生時代に経営学やマーケティングについて専門知識を身につけたのではなく、ノンバンクやリゾートホテルでの勤務など、自身の実体験がベースとなって、現在のポジションに辿り着いた点。

「これまで複数の企業にお世話になっていますが、今の自分があるのは3人の上司に恵まれたことが大きいですね。1人目は大学を卒業して最初に就職したノンバンクで出会った上司なんです。学生時代はアルバイトで月20万ぐらい稼いでいたのが、大学卒業後の月給は手取りで15万ほどに減ってしまっただけ。これならアルバイトの方が良かったとモチベーションが下がっていったときに、『若いうちは仕事の全てが勉強になる。学生は大学にお金を払いながら勉強しているが、会社は勉強しながら給料がもらえるのだから、とにかく全力で仕事をしなさい』というアドバイスで目が覚めたんです。その後は、とにかく必死になって、4カ月間、毎日、始発から終電まで仕事をしました。入退室の管理をしているビルの警備員が、若い社員が会社に内緒

で何か悪いことをしているのではないかと、と会社に通報するぐらい(笑)。人の仕事も奪うぐらいの勢いだっただけで、27歳のときにはすでに部下が7人いました。その後、債務返済をハワイのリゾートホテルで物納してきた企業があり、その担当者に抜擢されました。そこで出会った上司からビジネスに関するスキルを徹底的に教え込んで頂いたのが今の自分のベースになっています」

取組役を突然解任 どん底を経験している強さ

順風満帆なサラリーマン生活を送ってきた池本さんだが、その後、大きな挫折を経験する。

「幾つかの企業を経て、33歳のときにある企業の取締役に就任しました。20代のときから年収1000万円を1つの目標にしていたので、この額に届いたのが嬉しくて、友だちに自慢したり、お金も派手に使っていました。しばらくは良かったのですが、忘れもしない8月31日の取締役会の後、社長からA4の用紙を渡されて、何かと思ったら解任通告だったんです。明日から出社しなくていいと言われ、途方に暮れました。今、考えると調子に乗っていたんだと思います。ですから、このときの社長にも今は感謝しています。どん底を経験したことで、タフになれましたし、あのままだったら自分はダメになっ

なっていたでしょうからね」
出社する場所を失った池本さんは、この間、新入社員時代を思い出すかのように猛烈に勉強に取り組んだ。

「かつて悪くて仲間には会社をクビになったとは言えなかったのに、『自分で会社を起業したから何かあったら使つてよ』なんてごまかしてました。頻繁に連絡をすると、仕事がないのがバレてしまうので、徹底的に勉強しました。子どもの勉強机を乗っ取って自宅にこもっていましたが、家内は落ち着いた様子で、責められたりしなかったのは精神的に助かりましたね」

こうした挫折を経て、ドクターシーラボでの成功に繋がるのだが、池本さんがビジネスを成功させるうえで、重視しているのが素直さ。

「素直さというのは、周囲のアドバイスを耳を傾けたり、コミュニケーション能力に関係したり、過去の成功体験に固執せず、新しいことを勉強するということが繋がります。現在、たくさん企業から相談を受けますが、一緒に仕事をするかしないかの判断は、将来性よりも、経営者が素直かどうか。私より年長者も多いので、経験のない若造の言うことなんてアテにならない、という人とは、信頼関係は築けません。もちろん全ての企業が当初の目標通りの売上を達成できるわけではありませんが、少なくとも私がプロジェクトに参加する前よりも悪い状況にしないというのがモットーです」

「辛いことをよくやりますね」と言われるのが嬉しい

毎日、始発から終電でまで働いたり、役員を迫られたどん底状態でも、徹底的に勉強するなどの集中力はどのような身につけたのか。

「中学、高校と野球に打ち込み、高校

は茨城県の強豪高、土浦日大に進みま
した。同級生だけでも100人近くの
部員がいて、そこから生き残りをかけ
たサバイバル。3年生のときにはベン
チ入りメンバーまで残ることができま
した。甲子園にはあと一歩で届きませ
んでしたが、このときストレス耐性は
かなり鍛えられたと思います」

野球部時代から走ることが得意だったこともあり、ダイエツト目的で始めたランニングも習慣化するのには早かった。

「最初は体重が90kgありましたが、生活の改善にも同時に取り組んだので3カ月で65kgまで一気に落ちましたよ。走っていると気持ちいいこともあります。ウルトマラソンの80kmを過ぎてからは、辛いことの方が圧倒的に多いですが、そうした状況を乗り越えることに喜びがある。走らない人から『100kmなんてキツイことをよくやりますね』と言われますが、そう言われれば言われるほど嬉しくなります。自分はそんな辛いことができるんだって（笑）」

四万十川100kmマラソンでは、3年前から1kmあたり1万円のチャリティを実施しており、いづれも完走を達成して100万円を寄付してきた。さらに、2年前からは1km100円といた形で賛同者を集め、昨年は約300万円のチャリティを行った。

「今の自分があるのは周囲のおかげという気持ちがあり、少しでも還元でき

ればとチャリティに取り組んでいます。5月末には、高校生の長男も含めた11人のメンバーで、被災地でのボランティア活動も実施してきましたが、まだまだ未知り合った同世代の漁師さんの話を聞いて、なんとかして力になれる方法がないか、というのが目下の課題です。一定額の融資を行って、利息のかわりにメザシ一匹でもいいから魚が送られてくる漁師ファンドなどがないか考えているところです」

次から次への新しいアイデアが浮かぶ池本さんだが、仕事をしながらランニングに取り組んでいる市民ランナーは、ビジネスでも成功できる可能性が高いと太鼓判を押す。

「仕事でのリーダーシップは、『スキル×人間力』の掛け算で決まっています。スキルについては、オンザジョブで経験を通じて学ぶことができますが、人間力を鍛えるのはなかなか難しい。その点ランナーは、早起きしたり、辛いトレーニングを自らに課したり、自分で自分を磨いて日々、人間力を鍛えている人々です。こんなご時勢だからこそ、ランナーのみなさんには自分に自信を持って、力を発揮して欲しいですね」

経営のプロとして多くの成功をおさめてきた池本さんの言葉だけに心強い。自身でも今後も数多くの新しい挑戦にトライしていくという池本さん。その名刺には「成功の秘訣は成功するまで続けること」と書かれていた。