

# VISION



## “ビジョン”を持つ

---

スポーツやビジネス、

あらゆる世界で“結果を出す人”は、

**明確な「ビジョン」を**

持っていると言えます。

そしてそのビジョンを

**“やり遂げる力”があります。**

ビジョンというのは、

**「数日後、数カ月後、数年後」の**

**自分がどうなっているのか。**

を具体的にイメージし、

**そのために「今」**

**自分が何をしなければいけないのか。**

を判断できる「視点」です。

これから進むべき

"道しるべ"ともなる

未来の自分を見通す

四次元的な「視点」なのです。



「こういう選手になる」

「表彰台にのぼる」

「たくさん褒めてもらおう」

っていう

夢や理想や目標みたいな

**「こうなりたい」** っていう**"欲"**です。



この「ビジョン」をもって  
突き進むことができれば、  
必ず成長していきます。

しかし、

ビジョンを持っていても、  
**失敗する場合があることも事実**です。

その原因は  
何かというと、

**「短期的な欲求」**です。

たとえば、

1 カ月後の試合に向けて、

**「試合でベストをだしている自分」**

というビジョンを持っていたら、

- ・ いつもより練習をしようとか
- ・ 家で筋トレしようかなとか
- ・ 早寝早起きしようとか
- ・ ちょっと身体を絞ろうかなとか

これまで通りではなく

何かをやり始めると思うんです。



もしも、

いつもより頑張っ

たくさん寝て、たくさん食べて

家でも筋トレをして

お風呂上りにストレッチして・・・

っていう、

合宿みたいな

規則正しい生活を

毎日出来たとしたら、

**試合では動きがキレキレで**

**疲労もたまりにくくなって、**

ベストくらいは  
余裕で出せそうですね！



でも、正直なかなか  
続かないと思います。  
  
実際に僕がそうでした。



## 「試合で活躍する」

っていうビジョンは  
持っているはずなのに、

- ・ お腹すいてご飯食べたいから  
結局やらずに帰ったりとか
- ・ 家で筋トレやってはみたけど  
テレビが見たくて三日坊主とか
- ・ LINE を返すのに夢中になって  
夜寝るのが遅くなったりとか

あとで考えてみれば

**正直どうでもいいような  
くだらない理由で、**

実行できていないことが  
多いと思います。



でも、しょうがないんです。

人間は、

**食べたときの満腹感や**

**テレビをみたときの幸福感みたいな、**

**"すぐ手に入る快感"**

が欲しい生き物なんです。



ビジョンをもって

本当に速くなって

自己ベストをだせたら・・・

お世話になった**先生に褒められて**

見守ってくれた**親に認められて**

共に頑張ってくれた**仲間と喜べて**

努力した**自分が誇らしくて**

この上ない達成感を感じるほどの

**言葉では言い表せないような**

**"大きな快感"が待っているのに、**



上手くいかない人は、

**短期的な欲求を満たすような  
遊びとか誘惑に負けてしまい**

結果に繋がらないんです。



だからあなたには、

目先の小さな快感に  
目を向けるのではなく、

**今を乗り越えた先に  
待っている大きな快感に**

目を向けて欲しいのです。



未来をイメージして、  
行動することができるのは、

人間だけが持つ

「特別な力」です。

これから

- ・ **なぜ"ビジョン"を  
達成することが出来なかったのか**
- ・ **なぜ"先"を見通して  
行動しなければならないのか**
- ・ **なぜ"今の自分"から  
抜け出せなくっていたのか**
- ・ **なぜ"ビジョンが必要"なのか**

**「短期的な欲求」にとらわれず  
「未来的な幸福」を得るための**

**"最高のビジョンの作り方"と**

あなたのビジョンを

**"最大限に引き出す方法"**

を、今日あなたに伝授します。





戦術よりも戦略を。

---

僕は昔、あることを

勘違いしていました。

当時の僕が

どう思っていたかというと、

**「試合の結果は**

**試合当日の頑張りが大事。」**

という間違いです。

でも、違ったんです。

じつは、

**「試合の結果の93%は、  
試合の前日までに決まる。」**

という考え方が  
大事だったんです。

**「えっ？ どういうこと？」**

って、思うかもしれませんが、  
実際にそうなんです。

その日の練習や試合の  
結果にとらわれてしまったり、

目先のことだけしか  
考えていないと、

成長の伸びしろや

最終的な結果に

**大きな差が**

**生まれてしまうかもしれません。**



長期的なビジョンをもって

試合に向けて取り組んでいく

必要があったのです。

それがどういう  
考え方かというと、

試合の日に来ることは、

**「戦術」** といいます。

試合の前日までに来ることは、

**「戦略」** といいます。

戦術の意味は

**「戦いの中で使う術」** です。



テストに例えたら、

- ・ 分かる問題から解く
- ・ 出来ない問題は飛ばす
- ・ 時間配分を決める

といった当日に出来ることです。

反対に戦略は、

**「戦いを略す」**という意味です。



これもテストで言ったら、

- ・ 答えを暗記しておく
- ・ 勉強をしておく
- ・ 出そうな問題を重点的なやる

といった試合の

前日までに出来ることです。

**本番でいかに結果を出すために、**

**本番でいかに楽に勝つために、**

行う努力を

**「戦略」**とといいます。

学校のテストを

受けたことがある人なら  
分かると思いますが、

テスト当日の解くための  
小手先テクニックよりも

それまでの  
勉強の方が大事ですよ？



陸上も同じなんです。

当日に栄養ドリンクを飲むとか

アップをどうこうとか、

小手先のテクニックよりも、

実際には、

試合の前日までの

- ・ **練習で何を身につけたのか**
- ・ **試合までどう調整してきたのか**
- ・ **どれだけ練習したのか**
- ・ **どのくらい成長できているのか**

ということが

大事になります。



試合当日っていう

たった1日だけでは、

**どう頑張っても  
あまり成長できません。**

当日のたった1日よりも、

それまでの期間の使い方を  
工夫していくことによって

**より大きな成果や成長を  
得ることが出来ます。**

だからこそ、

**試合までの期間で  
自分を成長させてから**

試合にのぞめるかが  
大事になってきます。



**試合の前には勝負は  
大体決まっているのです。**

試合の日に

ベストが出るかは

その日までの

**"あなたの行動"に**

**すべて左右されます。**

陸上って、

良い意味でも悪い意味でも

自分のやってきたことが

そのままタイムに表れます。

頑張ったことも

上手くいったことも

サボってしまったことも

誘惑に負けてしまったことも

全てが 0.01 秒単位で

結果に表れてしまいます。



それが陸上の

残酷な面でもあるし、

面白さでもあると思います。

これからのあなたが

**やればやった分だけ**

**どんどん成長していき、**

努力したことが

ムダにならないように

大事なことや、

ついつい自分に

甘くなってしまう瞬間や

誘惑に負けて

サボってしまわないための

**"あなただけのビジョン"を**

**「具現化」していく方法**があります。

# ビジョンを“具現化”する

---

戦術よりも戦略。

短期的な欲求よりも

未来的な幸福を優先して

**より大きな成果や**

**成長を得るための思考が**

大切であることは

なんとなく分かったと思います。

トップアスリートや

一流のビジネスマンが

大事にしている

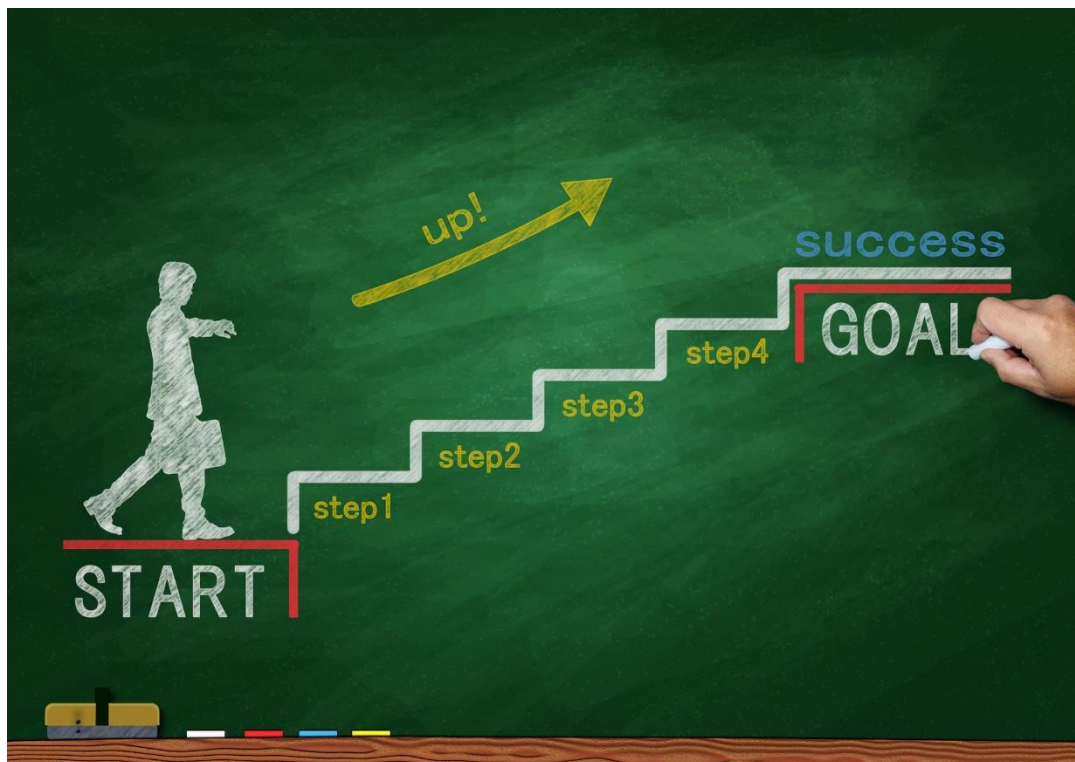
## 未来の自分はどうなっていたいのか

というビジョンを  
鮮明にイメージして

じゃあ

## 「今」何をしなければいけないのか

を考える。



という思考や行動を  
継続していくために

大切なことがあります。

それが、

**「ビジョンの具現化」**です。

未来のことを  
イメージした時って、

**「大体こんな感じ・・・」**

っていうように  
**"フワッ"としたイメージに**  
なってしまうがちです。





または一瞬だけ

**「こうなりたいなあ」**

**「うらやましいなあ」**

って思うけども、

実際に行動には

移せなかったりとか

よくあると思います。

そのビジョンを

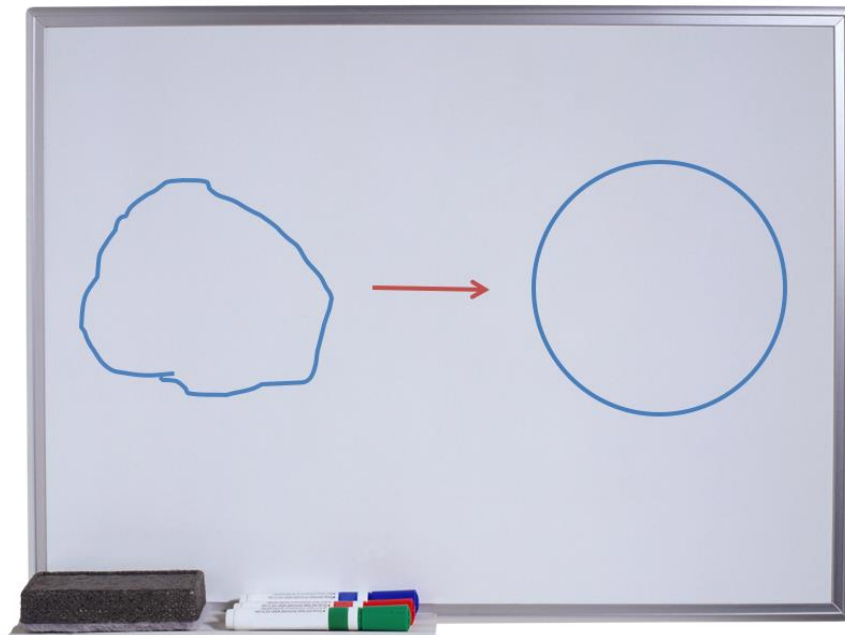
達成するためには、

なんとなく

こうなりたいあっている

フワッとしたビジョンを

**"形にしていく"必要があります。**



ビジョンって最初は

「こうなったら嬉しい」

「こうはなりたくない」

っていう、

**"感情"**なんですね。

- ・ 先生に認められたいとか
- ・ 試合で勝って優越感を感じたいとか
- ・ 負けるのが怖いから頑張って  
勝って笑顔でいたいとか

楽しさ、喜び、優越感

かなしさ、恐怖などの

感情として生まれてきます。

そのままでは

すぐに消えて忘れてしまうし

形のないフワッとしたものなので

**「目標」という形で  
形にしてあげる必要があります。**

いい例でいうと

5W1Hのように、

**いつ・誰が・どこで・なぜ  
何を・どのようにやるのか**

を目標として、

形にしてあげることが  
大切になってきます。



たとえば、

あなたのビジョンが

**「親に結果で恩返し出来てうれしい」**

という感情だとしたら、

=====

30 日後の県大会の 100m 決勝で  
自己ベストを 0.3 秒更新して  
3 位以内に入って表彰台に乗る。

=====

みたいに、  
形にしてあげることです。

この形にして  
目指す場所を決めることは

形にせずに  
フワツとしたまま

練習を行ってしまうよりも

**大きな成果をもたらします。**

ビジネス的な研究ですが

目標がなかった人と

目標を紙に書いた人では、

年収に 36 倍の差が

でたという研究もあります。

それだけ

**ビジョンを「目標」という**

**形にしてあげることで**

結果が大きく変わってきます。

# 目標がもたらす効果

---

あなたのビジョンを

目標という形にすることで

**得られる効果が3つあります。**

**この「3つの効果」があるために  
目標を立てる必要があると**

言ってしまうても

過言ではないかもしれません。

これから話す3つの効果を

最大限に引き出すには



どんな目標を  
立てていけばいいんだろう。

ということを

ぜひ考えながら  
読んでみて欲しいと思います。

=====

## 1つ目の効果

やりたくないことでも  
やる原動力が起きる。

=====

何か成果を出すときには  
楽しい事ばかりではないです。

ツライこともあれば

めんどくさいこともあるし

困難なことや嫌なことだって  
必ずあると思います。

**目標がなければ  
人は頑張れません。**

ゼエゼエハアハア言いながら  
きつい練習を頑張れるのは、

目標があるからだと思います。



=====

## 2つ目の効果

**進むべき目的地が決まる**

=====

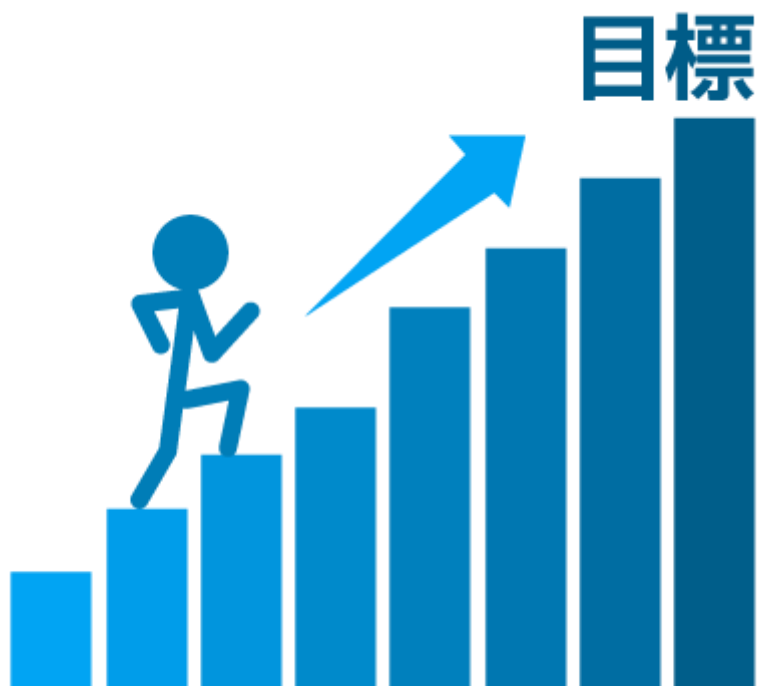
進むべき目的地が  
決まることによって

**人は行動を  
起こしやすくなります。**

目的地があるからこそ  
最短ルートを見つけられ、

そこまでの道のりを  
ムダにすることなく

一直線に頑張れるのです。



たとえば、

**「ストライドを広げる」**

っていう目標があったら、

そのために

**何をすればいいのか**

考えやすくなります。

**「県大会までに」**

っていう目標があったら、

**いつまでに**

**やらなければいけないのか**

期限やスケジュールを

意識しやすくなります。

目標という

**目的地が決まることによって**

**それまでの過程を**

**逆算して考えることが出来ます。**

=====

### 3つ目の効果

**成長と結果を生み出せる**

=====

目標を立てても

**達成できないことだって**

**正直あると思います。**

でも、目標をたてて

成長できないことは

ないと思います。

たとえば、

あなたが練習以外の時間で

トレーニングを始めようと思って

**「家で毎日腹筋 100 回を  
30 日間継続してやる」**

っていう目標を  
立てたとします。

おそらくこの目標を  
立てていなかったとしたら

家で筋トレなんかしないし、  
合計で 0 回だったはずなんです。

30 日間継続という目標が  
仮に 15 日しか続けられなくても

目標のない時よりも  
1500回は多く腹筋を  
したことになりますよね。

たとえ、目標が  
達成できなくても、

**目標に向かって行動できれば**  
**目標を持っていないときと比べて**  
必ず成長します。

3日坊主だったとしても  
目標がなかった時に比べると  
300回分頑張ったことになります。



**目標を立てるだけで**

**成長や結果を生み出すことができます。**



もう一度、

**目標を持った時の3つの効果**

をおさらいしましょう！

### 効果①

やりたくないことも

やる原動力が起きる

### 効果②

目的地が決まり

やるべきことが明確になる

### 効果③

目標を立てるだけで

成長や結果が生み出される

目標にはこの

「3つの効果」があります。

この3つの効果を

最大限に活かすためには

**"目標のつくり方"が  
超重要になってきます。**

あなたに合わせた  
あなただけの目標。

**あなたが最も活躍し  
結果を最大化させる**

オーダーメイドの目標を  
作成していく方法を

一緒に考えていきましょう！

# あなたの"Why"を決める

---

目標を立てる際に

**最初の 1 歩とも言うべき**

**最も大事な部分であり、**

まず一番に

**気を付けなければいけない**

**大切な考え方があります。**

この考え方を持っている選手は、

長期的に成長していくことができます。

**たまたま上手くいく選手ではなく**

**着実に成長していく選手になれ、**

あなたの思った通りに  
成長していくことができます。

なぜなら、

サイモン・シネックの発表によると、

すごい経営者や成功する人には

**「共通点がある」ことが分かったのです。**

その理論を

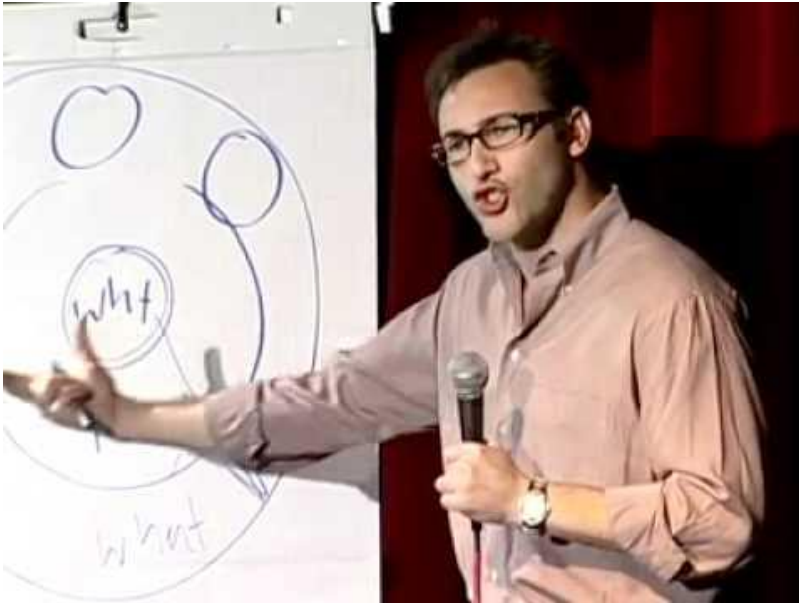
**【ゴールデンサークル理論】**

といいます。

簡単にいうと、

## 「"Why"から始める」

という理論です。



…全然ピンと来ないですね。

人が考えるときのパターンを

「What(なに)」

「How(どうやって)」

「Why(なぜ)」

この3つでやっているとする、

**失敗する人は、目標を立てる時に**

**「Why」が存在しないのだといいます。**

つまり、

「何を」「どうする」っていう

**「What」と「How」でしか**

**考えていないということなんです。**

もしもその状態で続けていくと、

**「記録が伸びません」**

**「なかなか続きません」**

**「やる気が起きません」**

ということになってしまいます。

陸上の練習に例えると、

**「What(なに)」…メニュー、ドリル**

**「How(どうやって)」…やり方、ポイント**

って感じですよ。

陸マガとか、

Youtube とかで調べれば、

トレーニングメニューなんて

いくらでもあります。

でも、それを真似しても

正直なところ強くなれません。



**「なに」を「どうやって」だけでは、  
一番大事な部分が足りないんです。**

やることは分かるし、  
やり方も知っているだけでは、  
実は上手くいかないんですね。

**それが、なぜかというと、  
「Why」がないから。**



それをやる理由や、  
なぜやらなければいけないのか。

という部分がないからです

そして、

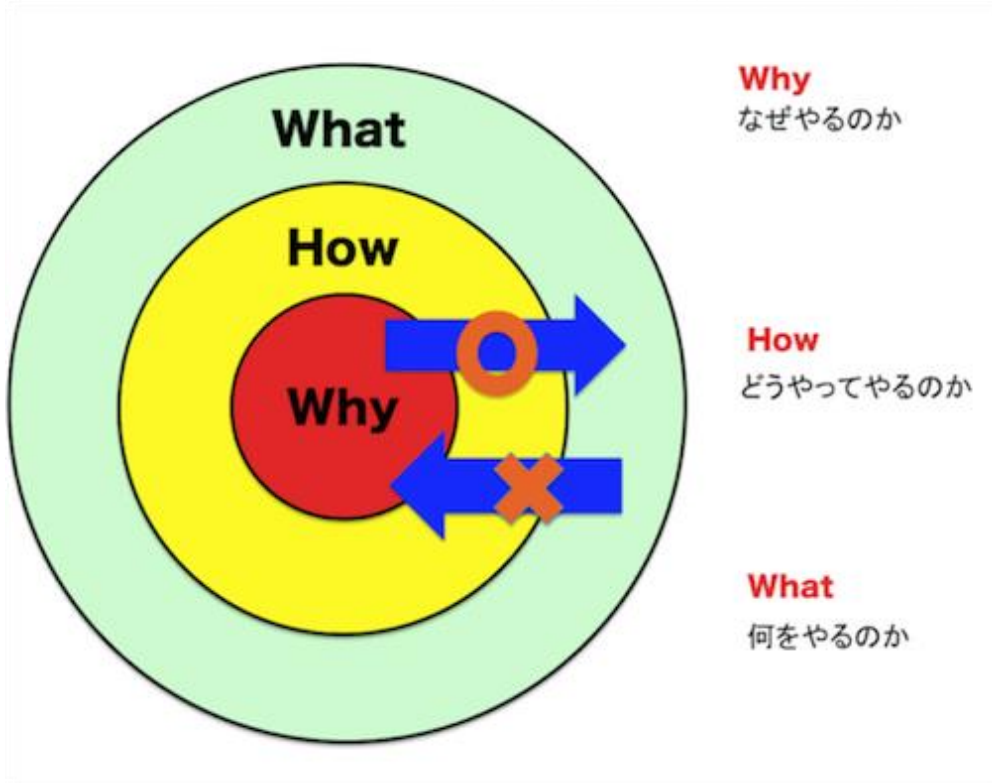
**「順番も大切」なんです。**

**「What」 → 「How」と考えると、  
「Why」がなかなか生まれません。**

だから、必ず、

1. 「Why(なぜ)」
2. 「How(どうやって)」
3. 「What(なに)」

の順でやっていただきたいのです。



1.なぜやるのか。

2.どうやったら、  
それは解決できるのか。

3.そのためには何を  
やらなければいけないのか。

目標を立てたり

練習メニューを考える時には、

必ずこの順番で

考えてみてください。

たとえば、

Why から考えるっていうのは

こんな感じです。

**1. レース中盤で置いて行かれるから**

**ピッチが遅いのを直したい(Why)**

**2. 速い動きをするためには、**

**ミニハードルを歩幅よりも**

**少しせまく置いたらいいよね(How)**

**3. じゃあミニハードル走だ(What)**

問題点や原因から

どうしていくのかを考えて

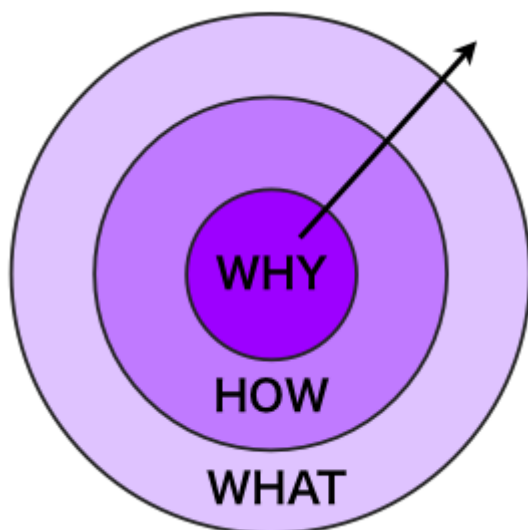
そのために何をやるのか。

今日からぜひ

**"Why から始める"**

ということを

意識してみてください。



# コンフォートゾーンを高める

---

コンフォートゾーン

って知っていますか？

あまり聞いたことが  
ないかもしれません。

コンフォートは

**「快適」という意味**です。

つまり、

コンフォートゾーンは

**"居心地のいい範囲"**です。



たとえば、

体温だったら、

36 度くらいが平熱ですよ。

体温が 36 度くらいが

一番心地いいんです。

だから、

暑い日はクーラーを付けるし

寒い日はヒーターをつけて

居心地のいい室温が

あると思います。

それと同じように、

あなたの行動にも

コンフォートゾーンが

存在しています。

**行動にも"快適な範囲"が**

**あるということです。**

**「今の2倍練習しろ」**

って言われたら、



結構大変ですよ。

## 「毎日、腕立て 10 回」

っていう 10 秒あれば出来る  
簡単なことだったとしても

なかなか続きませんよね。



なぜなら、

**それをやらない自分が  
いま最も"快適"だから。**

ちょっとした変化でも  
人間はストレスを感じます。

急激な変化が死を意味していた  
原始人の頃からの本能でもあります。

でも、快適な  
コンフォートゾーンの範囲では  
なかなか成長できません。

**居心地はいいけれども、  
変化がない自分であり続ける**

ということだからです。

**変化もなく数ヶ月過ごした  
自分を想像したときに、**

そのままが良いとは  
思えないですね。

だから、

ちょっとずつでもいいから  
変えていく必要があります。



いま快適と思う範囲から  
ちょっとでもいいから  
変化を起こして脱却してください。

蝶が羽ばたいた風圧が  
気象に小さな変化を与えて

たくさんのが連鎖し  
大きな変化になっていき

最終的に台風を起こす

### **「バタフライ効果」**



って言葉があるように

**小さなことでも**

**大きな変化になっていきます。**

だから、

目標を立てる時には

**今の快適な変化のないまま**

**達成できてしまうことなく、**

**小さな変化を繰り返した先に得られるような結果**

を目標に設定してください。



その目標の達成するために

**起こした行動を継続できれば、**

いつの間にか

**行動することが快適になり**

行動しないと気持ち悪い

ってレベルにすることもできます。

だからこそ、

**いま出来ていないことを**

**やっていった先に獲得できる目標**

を設定してください。

## 最良な目標をつくる注意点

---

目標を設定するときに

気を付けるべきことがあります。

これに気をつけながら

目標設定を工夫することで

今の社会に合った

目標をつくることができます。

なぜなら、

**現代は情報が**

**あふれすぎているから。**

江戸時代には、

直接聞くか手で書き写した本を  
読むしかありませんでした。

昭和の時代は

テレビと本でしか  
情報を入れてこなかったし

今のように「検索」するには  
辞書とか本を読むしかなかった  
時代でもあったんです。





だから、教育の現場でも

「暗記させる」ような教育が  
一般的に行われていました。



しかし、  
時代は変わりました。

**インターネットが急成長して、  
情報が共有される時代です。**

ほしい情報は大体が  
ネットで手に入る時代なんです。



その変化に合わせて  
暗記して覚える教育から、  
情報を使う教育になっています。

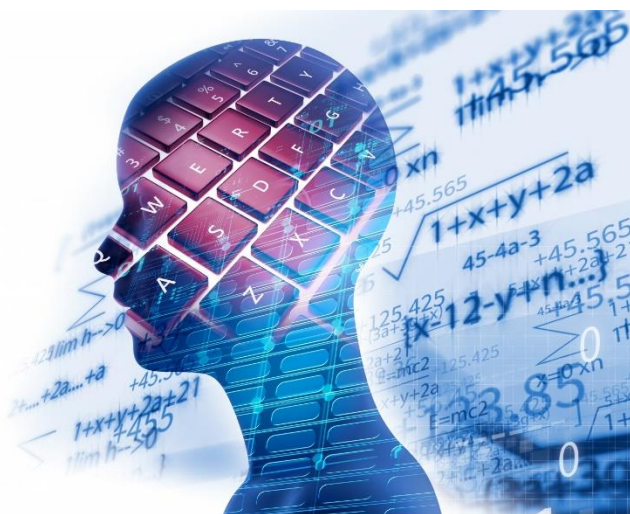
ネットで調べたら  
何でも出てくるので、  
覚える必要がなくなったし、

記憶するのは圧倒的に  
コンピューターの方が  
人間よりも強いので、

暗記したものを思い出して  
書くような試験ではなく

辞書で索引しながら  
テストの問題を解くとか

**情報を使っていく時代**  
になっていきます。



だからこそ今

**「必要かどうか判断する力」**

が必要とされています。



**それを目標設定で**

**簡単に身に付けることができます。**

SNS や YouTube など  
トレーニングとかを  
調べたら出てきますが、

- ・ **自分に必要なのは  
どのトレーニングなのか**
- ・ **今やるべきなのは  
どれなんだろうか**
- ・ **どの情報を  
信じればいいのか**

あふれて飽和している

**情報の中から自分に最適な  
効果のある情報だけを**

判断して集める能力が  
求められているのです。



この能力がなければ、  
**多くの情報量に混乱し、**  
**不適切な情報に惑わされ、**

思うような結果が  
得られなくなってしまいます。

なので、そうなって  
しまわないために

**目標の立て方を  
工夫する必要があります。**

その工夫とは、  
**「明確にする」ということです。**

明確にすることで  
**情報への判断力がつきます。**

インターネットで調べる時にも

「陸上 トレーニング」よりも  
「100m トレーニング」って調べた方が、

**欲しい情報だけを**

**手に入れることができますよね。**

もっと細かく、

**「100m 重心移動の仕方」**

くらいに明確にしてあげると

**さらにピンポイントに**

**情報を集めることができます。**





明確にすればするほど

**より必要な情報だけを  
集めることができます。**

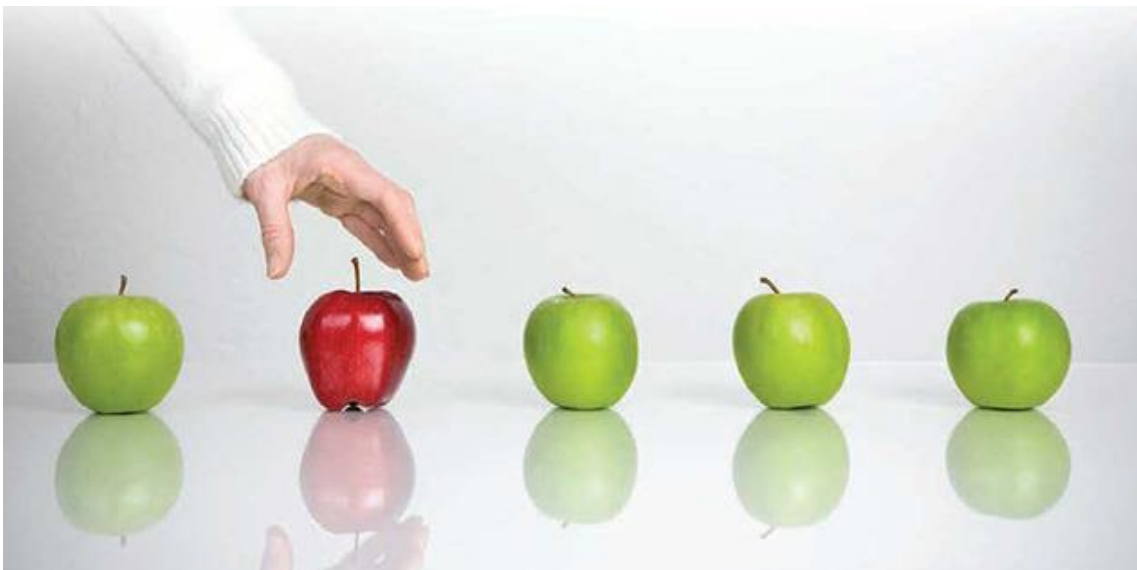
だからこそ、

目標を作るときも

なるべく明確にすることで

達成するために

必要なことが見えやすくなります。



**目標とは関係ないことに  
時間をムダにすることもなく**

効率的に成長していけます。

じゃあ、どうやって  
目標を明確化できるかを

一緒に考えていきましょう！

## 目標を明確にする方法

---

あなたのビジョンを

目標として形にしていく際に

**明確にしていくことが**

**大切であるということ**は

分かっていただけだと思いますが、

**「どうやったら、**

**明確にできますか？」**

って、思いますよね。

**実は簡単に**

**明確化することができます。**

それは、

**"数字をつかう"こと。**



例えば、

**「ベストをだす」**

ではなくて、

**「10秒99で走る」**

というように

**数字にしてほしいのです。**

できれば、

**「1週間」よりも「7日」**

**「10秒9台」よりも「10秒99」**

**なるべく細かい単位で  
正確に決めてください。**

あとは

**「いつまでやるのか」**

**「なにをやるのか」**

すべて数字を使って  
決めてください。

例をあげると、

=====

顧問の先生に「よくやったな」  
って褒めてもらいたいので、

30 日後の試合で  
100m10 秒 99 でゴールする。

そのために

そのために練習後に  
毎日 25 分ストレッチして

全身の柔軟性を  
上げていく努力をする。

- ・ 上半身を 10 分
- ・ 下半身を 15 分

=====

のように

細かく決めてください。

なるべく数字にすると

**イメージ出来るようになるので**

**行動にも移しやすくなり、**

やることが明確になり

**効率的になります。**

ぜひ数字を使って

明確にしてみてください。

# 目標作成テンプレート

---

最後に、あなたのビジョンを  
目標にしていきましょう！

もしも、

**まだ形に出来ない**

というのであれば、

簡単なテンプレートも

作っておいたので、

それに合わせて

穴埋めするように

書いてみてください。



これは、

**「あなたのビジョン」です。**

**僕が決めるものでもなければ  
強制するものでもありません。**

この目標は、

仮に作ったとしても  
提出しなくていいですし、

**あなたが自分のために作って  
自分で守っていくルールです。**

だからこそ、

**ウソや偽りなく**

**本音をさらけ出すように**

書いてみてください。

**見栄を張る必要もないし**

**素直に書いてみてください。**

やるかどうかは

あなたに任せます。

僕は昔、

こんな話を聞きました。

同じ話を**聞く人**が

1000 人いたとすると、

実際に**行動する人**は  
100人しかいなくて、

それを**継続できる人**は  
10人しかいない。

そして、

**その10人は**  
**他の9990人よりも**

**必ず良い結果を手に入れる。**

って話です。



**「聞く人 1000 人、やる人 100 人、継続 10 人」**

あなたには、

目標をたてて

それを達成するまで

頑張り続けて

ほしいと思っています。

まずは、

目標をつくるという行動を

始めてみてください。

**あなた自身のために。**

あなた自身の

明確なビジョンを持ち、

**「数日後、数カ月後、数年後」の  
自分がどうなっているのか。**

を具体的にイメージし、

**そのために「今」  
自分が何をしなければいけないのか。**

を判断できる「視点」をもって、

そして、

そのビジョンを

**必ず"やり遂げる"という  
決意をもって取り組んでください。**

**より強く、より鮮明で、より明確な**

ビジョンを持てれば、

“道しるべ”となって

良い方向へと導いてくれます。

そして、

それをつくれるのは

**あなた自身でしかないのです。**



**最後まで読んでいただき**

**ありがとうございました**

# 目標設定テンプレート

私は

〈いつまで〉

までに

〈あなたの目標・欲しい結果を明確に〉

を達成します。

そのために、

〈あなたが今「課題」としていること〉

を改善していくために、

〈あなたがこれから行動していくこと〉

に取り組み続けます。

上記のことを、自分自身と誓います。

年 月 日

署名

以下は著作権についてです。

次のページに難しい文言がありますが、

僕が作ったものなので、勝手に配布したり、  
販売したり、ネット上に上げるということは

禁止ですよというものです。

**※読んでいただく分には何の問題もありません。**

ご協力ください。



## ■著作権について

「VISION」（以下、本冊子と掲載する）は、著作権法で保護されている著作物にあたります。

本冊子の取り扱いについては、以下の点にご注意下さい。

本冊子の著作権は発行者柏倉飛鳥（以下、「発行者」といいます）に属します。

発行者の書面による事前許可なく、本冊子の一部、または全てを印刷物、電子ファイル、テープレコーダー、ビデオ、CD、DVD、WEB サイト等のあらゆるデータ蓄積手段により複製、流用、転載等を行うことを禁止します。ただし、個人使用の場合のみ、許可致します。

■使用許諾約款本約款は、本冊子を購読した個人・法人（以下、「クライアント」といいます）が本冊子を利用するにあたり、以下の条項を遵守していただくための約款となります。当該約款を必ずお読みいただき、遵守していただけない場合は、発見次第、法的手段を執らざるを得ませんので、何卒ご了承下さい。

### 第1条＜本約款の目的＞

発行者が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本約款に基づきクライアントがその範囲内において使用する権利を承諾するのとする。

第2条＜禁止事項＞本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。クライアントは本冊子から得た情報を発行者の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に本冊子を第三者に渡す事は固く禁止します。

クライアントは自ら使用するためのみに本冊子に書かれていることをしようできるものとします。

### 第3条＜契約の解除＞

クライアントが本契約に違反したと発行者が判断した場合、発行者はいかなる通告も無く、使用許諾契約書を解除できるものとします。

### 第4条＜損害賠償＞

前2条の違反行為によって発行者に損害が生じた場合、クライアントは当該損害について賠償の責を負うものとします。但し、クライアントの責に帰すべき事由に限ります。

第5条＜責任の範囲＞本冊子の情報の使用の一切の責任はクライアントにあり、この情報を使って損害が生じたとしても、発行者は一切の責任を負いません。

すべてはあなたの  
**勝利**のために

From ぐ〜ら