APA GROUP
News & Information

2026年10月30日

アパグループ専務　元谷 拓　書籍第５弾『１秒で突破する覚悟』感想文キャンペーン結果発表！

日本最大級のホテルチェーンを展開するアパホテル株式会社(本社:東京都港区赤坂３丁目2-3 取締役社長 元谷芙美子)は、代表取締役専務　元谷 拓が2026年４月21日(火)に発売した５冊目の書籍『1秒で突破する覚悟』について、2026年６月15日(月)から９月15日(火)まで読書感想文キャンペーンを開催いたしました。
今回、同キャンペーンについて、最優秀賞１名、優秀賞(社会人部門)1名、優秀賞(学生部門)1名、突破賞１名、審査員特別賞１名、佳作５名を選出いたしましたので、発表いたします。受賞された皆さま、おめでとうございます。

各受賞者にはアパホテル株式会社より豪華賞品をプレゼント。
また今回、特別協賛としてキリンビバレッジ株式会社より、上位５名に「キリンレモン」500ml ペットボトル１ケース、佳作受賞者へは「午後の紅茶 おいしい無糖」500ml ペットボトル １ケースを副賞として贈呈いたします。

［最優秀賞］
尾池　花音 様（慶應義塾大学 看護医療学部 看護学科）
【タイトル】人生を真剣に拓くきっかけをくれた一冊

私は本書に出会うまで「一生懸命」に生きていた。だがそれは、どこか自己満足に過ぎなかったと気付かされた。本書が私に突きつけたのは、一生懸命ではなく「真剣」に生きる覚悟だ。
最も胸を撃ち抜かれたのは、人を惹きつける魅力やスピード感の重要性だ。ただ我武者羅に動くのではなく、自分の強みを磨き、誰よりも楽しそうに行動する。圧倒的なスピードを意識し始めたことで、周囲から「応援したい」と声をかけてもらえる機会が劇的に増えた。
さらに変化は日常の行動にも及んだ。寝る前の感謝リストに加え、言葉だけでなく目に見える形で感謝を行動に移す大切さを実感した。弟の 19 歳の誕生日には、自ら貯めたバイト代でコース料理や贈り物を届け、心から祝うことができた。
本書は私に、頭で考える前の「1 秒の行動」が人生の景色を一変させることを教えてくれた。単なる読書で終わらせず、周囲を魅了する人間へと、私は今日も真剣に挑み続けている。私の背中を強く押し、人生を真剣に拓く機会をくれた著者に、心から感謝を伝えたい。

［優秀賞(社会人部門)］
榛葉　さくら 様（会社員）
【タイトル】行動を積み重ねていきたいものです

『1 秒で突破する覚悟』を読んで、特に印象に残ったのは、「1 秒で決断する」という言葉の裏には、それまでの膨大な準備や経験の積み重ねがあるということです。

中でも「準備に 200%のエネルギーを注いで 120%の力を発揮する」という考え方には、アパホテルの成長を支えてきた元谷専務の仕事への向き合い方がよく表れていると感じました。また、「小さな成功体験をどんどん積み上げる」「失敗をかけがえのない財産にする」といった言葉も印象的で、成功だけでなく失敗やスランプまで成長の過程として捉えている点に説得力があります。

読み進める中で、決断力とは単なる判断の速さではなく、日頃から学び、準備し、実際に行動してきた人だからこそ持てるものなのだと気づかされました。特に、考えているだけでなく、まず行動し、挑戦を重ねていくという姿勢が印象に残りました。頭では分かっていても、失敗を恐れず実際に行動へ移すことは簡単ではありません。だからこそ、「行動した人間だけが次の景色を見られる」という言葉には、自分自身の仕事への向き合い方を振り返らされました。

創業者から受け継いだ教えと、元谷専務ご自身の経験が具体的に語られているからこそ、一つひとつの言葉に重みがあります。「考えて終わるのではなく、まず行動する」ことを自分自身も意識していきたいと思える一冊でした。

［優秀賞(学生部門)］
阿部　瑠璃香 様（昭和女子大学）
【タイトル】21 歳で出逢えた一生の相棒。日常の「一秒」をチャンスに変える覚悟

21 歳というこの年に本書に出逢えたことは、私の大きな財産です。これからの人生をともに歩む「相棒」のような存在になりました。
特に心を揺さぶられたのは、「コンタクトパフォーマンス」と「タイミングパフォーマンス」の教えです。日常に潜むエレベーターの数秒や電話一本といった「余白」こそが、人生を左右する試練でありチャンスなのだと気づかされました。見てぬふりをせず、瞬時に動ける準備をしておく大切さを深く学びました。
そして何より、元谷専務の言葉の端々から溢れ出る「人への優しさ」と「温もり」に胸が熱くなりました。楽しそうに生き、当たり前のことを誰も真似できないレベルで徹底する姿勢に、真の強さを感じます。
私もこの教えを胸に、日常の一秒一瞬を大切にし、自分自身の「瞬発力」と「人間性」をより一層磨いていきます。勇気と覚悟を与えてくれたこの一冊に、心から感謝します。

［突破賞］
今西　史典 様（会社員）
【タイトル】40 代で胸に刺さった「真剣」の教え

本書には人生において大切な言葉が多くちりばめられており、深く身が引き締まりました。特に「一生懸命ではなく真剣にやれ」という教えにはハッとさせられました。自分の仕事を振り返ると、成果が出た時こそ「自分の名前で責任を引き受ける覚悟」を持ち、自ら考え行動していたのだと実感いたします。人のせいにせず覚悟を決めて臨むことこそが周囲から応援され、確実な結果に繋がるのだと再認識いたしました。
また、「目の前を飛び交うチャンスを掴むためのちょっとしたコツ」や「信頼される人が大切にしていること」など、55 の体験談を交えた解説から多くの学びを得ました。日頃の意識や少しの工夫次第で結果は大きく変わります。周りから信頼される存在になり結果が出る人生になるよう、自身の仕事への考え方を改める良い機会となりました。
「おわりに」のチャーハンやカマボコのエピソードも味わい深く、周囲の学びを吸収して輝き、全体を引き立てるという温かい視点に感銘を受けました。共に働く仲間や取引先の皆様、家族への感謝を胸に、私も「1 秒で突破する覚悟」を持ち、自ら輝き周囲を支えてまいります。
40 代を迎えた私にとっても「20 代で知っておきたかった」と痛感する内容ばかりでした。多くの気づきに心より感謝申し上げますとともに、本書を大切なお取引先様や友人・知人へも広く薦めてまいります。

［審査員特別賞］
鶴田　燿也 様（会社員）
【タイトル】人生は長い自己紹介

私は「1 秒で 突破する覚悟」を読み、今の時間を主体的に動き楽しみ生きることが必要ということを学びました。私自身、空想の理想だけを追い求め、目先に置いて現実は何か違うと否定することがありました。しかしその考えは逆で理想を叶える為の今があり、チャンスを掴む為に常にスタンバイすることが今の私がするべきことだと感じました。そして「人生は長い自己紹介」という言葉に出会いました。自分自身の話をするとき主体的に行動してきたことが真っ先に思い浮かびます。誰かに影響を与えられる自己紹介、自分が期待できる物語を作って行きます。また、今年私は一人暮らしを初めました。親、兄弟、友達、遠くに離れて支えてくれた感謝を深く実感しています。本の 39 番にあるように言えるときに感謝を伝えておきたいですし、「誕生日は母が命懸けで産んでくれた日」という考えは無かったので今年の誕生日は伝えたいです。55 個どの言葉も本を読めば理解できるし納得できます。しかし、それは元谷専務の言葉であって私の言葉ではありません。言葉は自身で経験し共感して自分の言葉で話すことができると思うので行動して経験を掴みに行きます。

［佳作］
中窪　琳 様（会社員）
【タイトル】自分への約束

「覚悟を決める」とは、迷わなくなることだと思っていた。怖さが消え、自信が生まれ、「これでいい」と思える状態になってから動くものだと。『1 秒で突破する覚悟』は、その考えを見事に裏切ってくれた。
本書を読んで気づいたのは、覚悟とは「不安がなくなること」ではなく、「不安を抱えたまま、それでも一歩を踏み出すこと」なのだということだ。著者が語る「一生懸命」と「真剣」の違いも、まさにそこにある。一生懸命なら、与えられたことに全力を注げる。しかし真剣に生きるとは、自分で選び、結果を引き受けることなのだと思う。
「結果を出してから上に行け」という言葉にも、厳しさ以上の愛情を感じた。先に評価や立場を求めるのではなく、誰にも見えないところで努力を積み重ねる。その姿勢が、やがて人からの信頼や「運」「縁」を引き寄せる。成功とは、自分だけの力で手に入れるものではないのだろう。
読み終えたとき、私は「いつか本気を出そう」と考えていた自分が少し恥ずかしくなった。人生を変えるのは、大きな決断ではなく、何気ない一瞬に「やる」と決めることなのかもしれない。覚悟とは未来への約束ではない。今日、この瞬間の自分への約束なのだ。

菅原 小雪 様（会社員）
【タイトル】「今日しか学べないこと」の宝庫

新卒として今の会社に入社して凡そ半年が経ち、もう一段階上に行きたいと漠然と考えている時にこの本を手に取りました。一通り拝読した上で、一瞬一瞬に覚悟を決める事の大切さを知り、次の出勤時に実践することが楽しみになりました。元来要領の悪い私ですが、入社して半年も経つと大抵の業務をこなせるようになり、日々がマンネリ化してしまっていたように感じます。しかしこの本を読み、自分の行動次第で如何様にも一日一日の業務を自身の成長に繋げることが出来るのだと、自身の無意識の怠慢を恥じました。私はサービス業に携わっておりますが、日々異なるお客様との出会いやお客様からいただくご要望は、正に「今日しか学べないこと」の宝庫であると気が付きました。一日一日の業務やお客様対応から得る経験、そして学びを自分自身で掴み取り積み重ねること、これを私の暫くの目標にして今後の業務にも励んでいきたいと思います。この本を手に取ったことが私の〝たった 1 秒の行動〟であり、大きな成果への第一歩です。私は未だ自身の 1 番の強みが何であるか、分かっていません。しかし、働いていく中で一刻も早く自身のナンバーワンを見つけ、20 代のボーナスタイムを最大限に活かして自身の糧と出来るよう精進いたします。

関　紗也乃 様（会社員）
【タイトル】本気の行動が人生を変える

「人生は、本気で行動した瞬間から変わる」という一文にハッとしました。
私は就職活動中から当社の本社勤務を希望しており、日々の業務や研修に全力で取り組んだ結果、2年目を迎えるタイミングでかねてより希望していた人事部へ異動となりました。「自分の努力が認められ、やりたいと思っていた仕事ができている」という実感は自信と誇りに繋がっています。まさに「本気で行動した」ことで人生が変わった実体験です。
一方で最近の私は、冒頭の一文の次のページにある「時間がない、忙しい、を理由にやらないだけ」という言葉に近い状態になっているかもしれないと気付きました。現在の給与や労務管理の仕事では、法改正など日々の情報収集や知識のアップデートが欠かせません。しかし、目の前の業務に追われるあまり、自己研鑽が疎かになっている部分もあります。4年前のがむしゃらに努力していた自分を思い出し、あの頃のようにまずは行動することを大切にし、自己研鑽に励みたいと思います。この本をきっかけに、改めて前向きな気持ちで仕事や自分自身の成長に向き合っていこうと、決意を新たにしました。

佐竹　康志 様（会社員）
【タイトル】格言の宝箱！！

第5弾ということで、発刊を楽しみにしておりました。私は40代のサラリーマンですが、中間管理職として会社の大きな目標を達成するために日々もがき、そして部下を起用し結果を出すことが求められています。結果が出ない日々が続く中、本書の格言の数々に救われました。特に「飛躍はスランプの先にある」＝結果が出ないときこそ根を張る努力が必要、「また会いたいと思われる魅力の作り方」＝合理と人情の両立、この２つの格言にハッとさせられました。迷う必要は無い、自分らしさを貫け！そう背中を押されているような気がしました。立ち止まることも大事ですが、失敗しても進み続ける力、これがアパグループの根幹にあり、一度の赤字も出したことのない大企業へと躍進した理由なのだと感じました。加えて、「自分が主役にならなくても良い、誰かの夢が叶うという生き方も叶える価値のある夢」という筆者の心情は、決して奢らない謙虚な姿勢を示しており、日本人としての誇り高きプライドを実感した次第です。我が身に落とし込めるように日々研鑽していきたいと思いました。人生に必要な格言の数々、大変勉強になりました。

武田　朋宏 様（会社員）
【タイトル】満足の罠

最初の1秒、1ページ目で刺さりました。
2021年の11月、自分は約17年間働いていた会社を退職する決意をしました。
一生懸命働いているつもりなのにうだつの上がらない環境に苛立ちを覚え、自身の行動を顧みることなく、自分を評価してくれないからだと勝手に思い込み、40歳を迎えるにあたって、「自分はもっと出来るし、もっと活躍すべき人間だ」と本気で思っていました。その考えは正しくなかったと感じています。人生で初めて挫折を覚えました。
その姿は、与えられた業務範囲の中で日々の業務をこなしていたにしかすぎず、真剣に取り組む姿勢とは全く異なる仕事の進め方をしていたにしか過ぎず、自らの能力に過信し、満足に溺れていました。今、この会社に再登板させて頂き、改めて一から仕事を学ぶ環境を自らの血肉に変え、遅かれではありますが自分の仕事に対する取り組む姿勢を見つめ直し、新たな日々を送る事が出来ています。慢心する姿よりも、謙虚に学ぼうとする姿勢。やってみる行動を常に意識しております。あの頃の自分には何も響かなかった言葉が、今は染みわたります。

※感想文中での誤字・脱字及び固有名詞の間違い等を一部、感想文キャンペーン事務局で修正しております。

＊受賞者の方へは後日、下記賞品をお送りいたします。

◆最優秀賞◆　1名
アパホテル&リゾート〈横浜ベイタワー〉インペリアルスイート、アパ社長カレー(30個入り)、アパ社長ごはん(30個入り)、「キリンレモン」500mlペットボトル1ケース

◆優秀賞(社会人部門)◆　1名
アパホテルプライド〈赤坂国会議事堂前〉最上階デラックスツイン、アパ社長カレー(30個入り)、アパ社長ごはん(30個入り)、「キリンレモン」500mlペットボトル1ケース

◆優秀賞(学生部門)◆　1名
アパホテル&リゾート〈六本木駅東〉デラックスツイン、アパ社長カレー(30個入り)、アパ社長ごはん(30個入り)、「キリンレモン」500mlペットボトル1ケース

◆突破賞◆　1名
アパホテル&リゾート〈大阪なんば駅前タワー〉S-Sコネクトルーム、アパ社長カレー(30個入り)、アパ社長ごはん(30個入り)、「キリンレモン」500mlペットボトル1ケース

◆審査員特別賞◆　1名
アパホテル&リゾート〈東京ベイ幕張〉コテージツイン、アパ社長カレー(30個入り)、アパ社長ごはん(30個入り)、「キリンレモン」500mlペットボトル1ケース

◆佳作◆　5名
アパホテル直営レストラン　ラ・ベランダお食事券(10,000円分)
アパ社長カレー&ごはんセット(各5個入り)、「午後の紅茶 おいしい無糖」500mlペットボトル1ケース

【アパグループ】
国内自社ブランド366ホテル・86,075室、海外56ホテル・5,719室を展開している（建築・設計中含む）。2022年4月より始動した5ヶ年計画「AIM5～APA Innovative Movement」の目標について、前倒しで達成の目途が立ったことを受け、2026年4月に新中期5ヶ年計画「AIM5-Ⅱ」を始動。2031年3月末までに国内自社ブランド単独10万室を目標とするほか、ホテル分野におけるプラットフォーム事業やマルチ・ブランド化、海外事業に関しては北米事業の強化および次期戦略エリアの模索を推進する。

■お問い合わせ先 ※写真データ等必要な場合はメールにて送信します。

アパグループ東京本社 社長室
住所：東京都港区赤坂3-2-6　電話：03-5570-2131
E-Mail：kouhou@apa.co.jp　URL：www.apa.co.jp