

トレーニングマスターへの道
～熟達サイクル篇～

このレポートでは
痩せる上で必要不可欠になる
トレーニングのスキルを飛躍させるような
そんな話をしていく。

トレーニングのスキルを磨くための方法は
結論から言うと

- ・やり方を学ぶ
- ・実践する

この2つしかない。

どちらか一方に偏るのはNG。

僕は高校生の頃、
ただ闇雲に腹筋を
100 レップス（回） やったり、

スクワットを 50 レップス やったり、
家の周りをひたすらに走っていたけど、

「やり方を学ぶ」という要素が
著しく欠落していたため、
ほとんど意味のないトレーニングを
し続けてしまったことがあった。

やり方を学ぶという要素がないから
トレーニングをいくら積み上げようと
頑張っても、

それが積み上がることはなく、
僕のトレーニングスキルが向上したり、
体がいい方向に変化することはなかった。

むしろ体が痩せ細って行って
口が裂けても魅力的とは
言えない身体が完成してしまった。

そんなむごい状態だった。

逆にトレーニングのやり方を
学んだだけでもトレーニングの
スキルが向上することはない。

これは自転車に乗ることと同じで、
いくら自転車の乗り方を教わっても
実際に乗って練習しないと
上手く乗りこなすことはできない。

例えば、

「バランスは体の中心を意識して取る」

「下を見ずに正面を見る」

「両手は力まない」

ということを学んだだけでは、
天才でない限り一発で
乗りこなすことはできない。

つまり、いくら質の高い
知識だったりやり方だったり
落とし込んだとしても、

それを使わない限り、
自分のスキルが向上することは
99%ないのである。

僕はやり方を学んでいなかったから
トレーニングのスキルが上がらなかったけれど

中にはやり方を学ぶだけ学んで
トレーニングには取り組まない人もいる。

それではいつまで経っても
トレーニングスキルが向上しないので
痩せることはできない。当たり前か。

結局のところ、
「やり方を学ぶこと」と「実践」は
必ず両立させなければいけなくて

どちらかが0になったら
もう一方もゼロになる。

3 × 0 は 0 であり、
0 × 3 は 0。そんなイメージを
持ってもらいたい。

だからトレーニングスキルを高めていくには
何度も何度も「やり方を学ぶ」と「実践」を
繰り返す必要がある。

それをせずに、ダイエットの成果を
上げることはできない。

と言っても全然難しいことではない。
本当に誰でもできるレベルだ。

だからこれから話していく
トレーニングスキルを向上させる
3つのサイクルに沿って、

実際にトレーニングスキルを
とことん磨いていって欲しいと思う。

@トレーニングスキルを向上させる3サイクル

トレーニングスキルを向上させるには

以下の3つの要素を押さえてもらいたい。

- 1：トレーニングの理論を落とし込む
- 2：トレーニングのやり方を押さえる
- 3：実践してみる

非常にシンプル極まりないと思う。

実際、1の

「トレーニングの理論を落とし込む」

ができれば、その後は2と3の
サイクルを回していけば良い。

イメージ的には

1→2→3→2→3→2→3→2...

という感じである。

ただ、注意してほしいのは

「トレーニングの理論を落とし込む」

をせずに、2の

「トレーニングのやり方を押さえる」

をしたり、

3の

「実践してみる」

をしたりしてしまうことである。

トレーニングの理論を落とし込まないと
できているようでできていない
自己満のトレーニングになってしまう。

まさに高校の頃の僕である。

それについてはこれから話していく。

では、1~3までそれぞれの要素を
細分化してみていくので、

ぜひこの3つの要素をもとに
トレーニングスキルを高めていって欲しい。

まず1。

【トレーニングの理論を落とし込む】

これはトレーニングをする上で
押さえておかなければいけない
最も重要な要素である。

先ほど言いかけたことの
続きを話していくが、

僕は高校生の頃、部活の
一環としてトレーニングを行っていた。

腕立て伏せ、スクワット、背筋...

そういったポピュラーな種目を
部活終わりに取り組んでいたのだが、

どれも回数制もしくは時間制であった。

当時はそこになんの疑問も
持たなかったのだが、

トレーニングの理論を学んだ後に
そのトレーニング内容を振り返ると、

あまり意味がないものであった
ということが分かる。

それは、筋肉を発達させるには、
自分の限界値を高める必要があって

腕立て伏せを 30 レップス、
スクワットを 3 分間

といったものは自分の限界値を
引き出すことがほとんどできない。

偶然、自分の限界値が 29 レップス目で
30 レップス目が限界突破となるかも
しれない。

だが毎日数をこなしていけばいくほど、
30 レップスが楽になってしまい、
成長がストップしてしまう。

また、3分間スクワットをやり続けるのも
意味合いとしては一緒に、

ずっと続けていけば、それが
自分にとって楽な時間になってしまう。

それでは筋肉を維持・発達させる
ことはできないので、ダイエット効果を
得ることはできない。

だから、筋肉が発達する仕組みだったり、
筋肉それぞれの役割だったり

そういった基盤となる“理論”を
徹底的に学んでいくことが大事。

そうすれば、無駄なトレーニングをして
時間・体力を失わなくて済み、

成果に直結するトレーニングのみを
集中的に行うことができる。

次。

【2：トレーニングのやり方を押さえる】

基盤となるトレーニングの理論を
落とし込めたら、

次にトレーニングのやり方を押さえていく。

これはトレーニング効果を最大化
するための要素である。

そのトレーニングのやり方とは

- ・フォーム
- ・テンポ
- ・鍛えている部位を意識する

などの3つがある。

どんなトレーニングの種目でも、

この

「フォーム」と「テンポ」と

「鍛えている部位を意識する」は
必ず押さえなければならない。

フォームがテキトーだったら、

トレーニング効果は得にくく、

怪我のリスクは高まってしまおうし、

テンポが速すぎたら筋肉に十分な

負荷をかけることはできないし、

何も意識していなかったら、

120%の力を出し切ることはできない。

僕も初めはフォームがぐちゃぐちゃで
テンポは速く、さらには無意識でやっていた。

トレーニングの効果を出したいのに
最も効果が出にくいことをしていたのだ。

例えば、

プッシュアップ（腕立て伏せ）では、
腰が落ち、とにかく速いテンポで、
何も考えず必死に回数をこなしていた。

その結果、これ一つとして
変わったことはなかったのだが、

「フォーム」「テンポ」

「鍛えている部位を意識する」

を徹底するようになってから、
僕の体は劇的に変化していった。

もう一度プッシュアップの例を使うと、

フォームは体が頭から足にかけて
直線になるようにし、

テンポは2秒かけて下し、下で1秒静止して
2秒かけて戻り、1秒静止。を繰り返し、

“胸で床を押す”ということを
毎回毎回意識した。

まー、初めはフォームもテンポも
意識なのだが、

繰り返していれば、
そこは無意識の領域になる。

ただ、胸で床を押すということは
僕が正しいプッシュアップを始めてから
何年も経つが、未だに意識している。

胸で床を押すというと非常に

難しく感じると思うが、

確かに初めの内はその感覚が
よくわからない。

「これでいいのか？」と不安になる
部分が少なからずあるが、

ある一定量をこなすと
それが分かるようになる。

プッシュアップ以外にも

スクワットやプルアップ、レッグレイズ、
スタンド・ハンド・プッシュアップ、ブリッジ

などが今回の企画で盛り込まれているが
全てにおいて、ある一定量をこなさないと
掴めない感覚がある。

だから、この

「トレーニングのやり方を押さえる」

を飛ばしてしまうと、形だけの
トレーニングをすることになってしまう。

トレーニングの動作自体は

非常に簡単に見えるが、

見た目以上に奥深いのが
トレーニングであり、

見た目以上にダイエット効果が高いのが
トレーニングなのである。

最後。

【実践してみる】

1と2を満たすことで

いよいよトレーニングに
取り掛かることができ、

ここでついにダイエットの
成果に直結する行動がとれる。

1、2 に関しては座学的な要素なので
実際に体を動かすということは
してこなかったが、

最後の 3 で、1 と 2 でインプット
したことをアウトプットしていく。

意識することがかなりあるかも
しれないが、いきなり全てを意識
する必要はない。

というのも、人は2個も3個も
同時に意識することはできないからである。

わかりやすいのが友達との会話だ。

基本友達との会話は、自分が話して
それを聞いた相手が話し返す。

ボールを受け取って、それを
投げ返すということが成立している。

でも、2人が同時に
話しかけてきたらどうだろうか？

「2人同時に話しかけないで！」と
なるのが普通だろう。

そのように同時に投げられた
2つのボールはキャッチできないのである。

つまり、2つ以上の事を同時に
意識することはできないわけだ。

だからまずは、1つのことを
意識すると良いだろう。

人が無意識の領域に入るのは、
開始 3 週間後と言われているから、

初めの 3 週間は
「フォームを意識してみる」

次の 3 週間は
「テンポを意識してみる」

次の 3 週間は
「鍛えている部位を意識してみる」

という感じで段階を踏むと良い。

もちろんそれよりも早く
無意識でできるようになる場合も
多いから、

何も考えなくても意識していたことが
できるようになったら、次の新しいことを
意識してみる。

そんな形をとってもらいたいと思う。

というのが
トレーニングスキルを高める
3つのサイクルだ。

厳密には2と3を回していくので
2サイクルかもしれないが、

理論の部分は一度だけでなく、
何度も学び直してもらいたい。

やっぱり人は忘れる生き物なので、
一回だけ学んでも次の日には忘れてしまう。

だから、2回、3回、5回、10回と
しつこいくらいに学ぶべきである。

知らぬ間に理論の部分が
欠落していたら、

最短最速で痩せることから
遠のいてしまうからね。

そのように1を軸にして、

2の

【トレーニングのやり方を押さえる】と

3の

【実践する】を回し続けていくことによって、
トレーニングスキルは熟達していく。

トレーニングの種目は

1種目だけでなく、何種類もあるので

新しい種目に取り組むたびに

2と3を繰り返してもらいたい。

そして、ここまで見てきて分かった通り

一瞬でトレーニングスキルが高まるような

裏技は残念ながら存在しない。

地道で泥臭いものばかりだったと思う。

ただそれが大事。

美しい体、カッコいい体を創り出すには
下準備として地味なことを積み上げて
いかなければいけない。

その先に理想の姿が待っている。

だから今、トレーニングが
辛いと感じる部分があったとしても
積み上げを続けて欲しい。

そして絶対に理想体型を
手に入れてもらいたい。

“トレーニングはあなたを裏切らない”

毎日自分の体に種をまき続け、
芽が出るところをその目で
確かめてもらいたいと思う。

それも結局のところ、
今やらないと何も始まらない。

旅行に行くためには、宿泊先の予約、
交通手段の選択、用意するものなど
準備が必要で、

それが完了してから
旅に出ることができる。

でも、宿泊先の予約もしない、
交通手段も考えない、持ち物も
用意しなかったらどうだろう。

それでは、いつまで経っても
旅行に行くことはできない。

だからまずは、これまでに
言ってきたことを愚直にやってみて欲しい。

そして、トレーニングスキルは
一生使えるものだから、

徹底的に磨き上げてもらいたい。

トレーニングスキルを磨けば
思った通りの体を創り上げてしまう
ことができる。

さらに意識しなくても体重は

維持され続けるようにもなる。

それを信じて、トレーニングスキルを磨いて行って欲しい。

自分の体一つで不可能を可能にする最強のスキルだと確信しているので、

ダイエットを加速させるために

トレーニングマスターの道を極めて欲しいと思う。

それでは、ここで終了とする。