

# 贅肉なき スリムボディー までの軌跡



よっち  
Yocchi

4ヶ月で-7kgの減量を無理せず楽しみながら達成した著者が語る  
辛い食事制限と過度な運動を必要としない、  
あらゆる体型の悩みを払拭する  
新時代のダイエット教科書

効率的に脂肪を燃やし、スリムな体を実現するストレスフリーの世界を味わってみませんか？

## 【もくじ】

### 序章：人生が一変した『トレーニング』との出会い

### 第1章：『スリムボディーを手に入れた成功者』が送る日常...

- ・ 成功者だけが理解している「痩せる仕組み」
- ・ 半年間で 20kg 痩せて好きな服を自由に  
着こなせるようになった 20 代女性
- ・ 14kg 痩せたことで自信が付き、同性・異性から  
モテモテになった女性
- ・ 18kg 痩せたことで、食べたいものを自由に  
食べられるようになったアラサー女性
- ・ たった半年間の努力が人生に満開の花を咲かせる

### 第2章：ダイエットは「筋肉」が 10 割

- ・ トレーニングをする人としらない人の格差は拡大していく
- ・ 糖質制限と断食を続けた人の末路
- ・ スリムボディーを未来永劫にキープする人たちの正体

## 第3章：痩せる仕組み×トレーニングダイエットで贅肉なきスリム

### ボディーを実現する

- ・どこでもトレーニングができる、お金・時間に囚われない
- ・やればやった分だけ自分に自信を持てるようになる
- ・真の健康を手に入れば、2000万円以上得できる
- ・トレーニングダイエットの唯一のデメリット
- ・トレーニングダイエットをするのに必要なこと
- ・極めればモデル体型を手に入れることも可能なダイエット法

## 第4章：トレーニングダイエットで痩せる具体的な方法

- ・痩せる仕組みをマスターする
- ・トレーニングを習得する

## 第5章：スリムボディーの人が隠し持つ成功思考

- ・たった1人から徹底的に学び尽くす
- ・自己流で痩せようとしなない
- ・知識・思考・戦略に投資する思考
- ・“成長”にフォーカスする

- ・この先体型に囚われないために今だけは努力する

**【お知らせ】** 書籍の感想提出で、豪華特典をプレゼント

# 序章：人生が一変した 『トレーニング』との出会い

15歳の僕。笑いが飛び交う賑やかな教室でクラスメイトと共に過ごし、部活ではチーム一丸となって県大会で準優勝という記録を収め、実家では家族との団欒を心から楽しんでいた。人間関係のしがらみもなく、毎日がとても充実していた。

しかし、高校生になると状況は一気に悪化し始める。教室内では理由もなく悪口やいたずらされることが増え、部活では自分のプレーを毎日

のようにバカにされた。そのせいで、素の自分を出せなくなり、大好きだったバレーボールにも本気で取り組もうとする意欲はどこかへと消え去ってしまった。

その結果、自分に自信を持つということや物事に全力で取り組むということができなくなっ  
て、大会では思うようなプレーが全くできなかつたり、英検準二級に2回落ちたり、偏差値50の大学にも落ちた。

また、自分を変えようと思う気持ちよりも、自分以外の周りが変わってほしいと思う気持ちが芽生え、どんどん捻じ曲がった心へと変わってしまった。

「才能なし、意志弱、不器用。」

この3つの言葉がぴったり合うのが僕だった。何も突出した才能はなく、頑張ろうと思っても頑張れず、人一倍スキルを習得するのに時間がかかる。そんな自分に何度も何度も、人知れず涙することがあった。

目標もなく、やりたいこともなく、ただただ過ぎゆく時間に身を任せるだけ。何一つとしてやり遂げたこともなく、自分の中に誇れるものも皆無だった。

「自分って何のために生きているのだろう...」

そう思う日も多々あり、人生の意義を見出せず、これからどうしていけばいいのかわからないという漠然とした不安に襲われ続けていた。

そんなある日のこと。なんとか大学生になれた僕に転機が訪れた。入学当初のまだ右も左も分からない状態で学内を彷徨っていると、自由に使えるジムがあることを知った。そして、僕は新しくできた友人たちとジムの説明を受けながら数多くある器具に目を光らせていた。

そうしている内に、だんだんとトレーニングをやってみたいという気持ちが湧き上がってき



て、友人たちに「一緒にトレーニングやらない？」と提案してみた。

すると、偶然にもその友達の中にトレーニング歴3年のベテランがいて、彼は「いいね！やろう」と言ってくれた。そこから僕は彼から本格的にトレーニングを教わるようになる。

これが僕の人生の分岐点であった。

それから、毎日のように彼から正しいトレーニングを教わっては実践を繰り返した。僕は高校生の頃に腹筋を割りたくて何週間かトレーニングに励んだが、本当にこのやり方で割れるのか

な？と疑問と不安を抱き始め、気づけば腹筋トレーニングを止めていた。

しかし、トレーニング歴3年の彼から教わることに對して、疑問を抱いたりすることはなかった。ただひたすら彼を信じ、来る日も来る日もトレーニングに時間と身を捧げた。

そして、2ヶ月が過ぎる頃、ふと風呂場の鏡に映る自分を見たときに驚愕した。そこには、胸筋の盛り上がった僕がいた。気のせいかとも思ったが、何度見ても2カ月前の体型とはまるで違う。

その時、僕は人生で初めて体の成長を実感し、それと同時に自分がやったことが報われることの嬉しさを知った。あんなに鏡に映った自分に喜びを感じたことはこれまでになかった。

**「才能もなく、意志も弱い不器用な僕でも自分を変えることはできるんだ！」**

そう心の底から思った。これまでに何も成し遂げたことがなかった僕にとっては、本当に嬉しい結果だった。

そこから僕は、トレーニングを通して成長する楽しさ・喜び・達成感のとりことなり、更にトレーニングに夢中となった。

初めは挙がるはずもなかったベンチプレスの重量を 60kg→70kg→80kg とクリアしていき、床からバーベルを引き上げるデッドリフトも 60kg→80kg→100kg→120kg と記録を伸ばしていくことができた。

それに比例して、面白いくらいに体も変化していき、胸筋は服の上からでもわかるくらいに盛り上がり、背中のがりが増したことで逆三角形のシルエットを手にすることができ、お尻が引き上がったことで脚が長く見えるようになった。

また、その変化に気づいたのは僕だけではない。数カ月ぶりに地元に戻ると、色んな人から思いもよらぬ嬉しいお言葉を頂いた。

「よっち、体つき変わった？」

「え？なんか胸筋すごくない！？」

「その引き締まった脚、羨ましいな～」

僕はこれまでに誰かから褒められるということはあまりなかったので、皆に称賛されたときは「天にも昇る気分とはこういうことなのかー」とニヤニヤしながら実感した。正しく努力して成長した自分を褒められることは、何にも代えがたいほど嬉しいことであった。

そして、話はまだ終わらない。僕はトレーニングを通して自分を変えることができた経験から、ボディーメイクの知識やスキルを活かした仕事をやりたいと思うようになっていた。

また、これまでに自分自身を変えることにもがき苦しんできたからこそ、「変わりたいと本気で思っている人を変えたい」という僕の中の人生の軸が確立された。

そんなことを思いながら、夏休みに実家で過ごしていると、母が体型に悩んでいることに気づいた。僕の母は、物心ついた頃からふくよかな体型をしていたが、ものすごく活力ある人で、

朝から晩まで働いても、何一つ愚痴をこぼさずに家事をせっせとこなしていた。そして何よりも母が家にいると楽しい。そんな母から僕はいつも溢れんばかりの元気をもたらっていた。

しかし、そんな母でも自分の体型をどうにかしたいと思っていた。「いつも脚やお腹、腕を隠す服しか選べなくて悔しい。もっと自分が好きな服を自由に選んで着こなしたい。」そう口にしていた。

また、肥満が原因で睡眠時無呼吸症候群になったり、ひどい肩こりにも悩まされるようになったり、仕事に行く前に涙を浮かべるようになったり...と、心と体の健康が損なわれ始めた。

そんな様子を黙って見てはいただけなかった。一刻も早く、肥満を解消して健康を取り戻し、あの元気溢れる母に戻ってもらいたい。そのためにはどうすればいいかを僕は必死に考え抜いた。

その時、ある点と点が結ばれた。

それが、

**トレーニングとダイエット**であった。

僕は肥満を解消するにはダイエットするしかないと思っ初めていて、自分の中でのダイエットは、何キロもランニングしたり、辛い食事制



限をしなければならぬという、ネガティブなイメージを抱いていた。

だけど、僕はこれまでにダイエットの逆の、トレーニングをして体重を増やすということしかしてこなかった。もっと楽しみながら痩せる方法はないだろうか...？そう考えていたらピンと閃いたのである。

「あー、トレーニングで体重増やせるんだから、逆も然りだな。それにトレーニングダイエットすれば、楽しみながら痩せられる！」と。

結局、体重が増えるか減るかは、取り入れるカロリーと出ていくカロリーで決まるから、そこ

をトレーニングで調整していけば、必ず痩せられると確信した。

また、トレーニングをすれば、メリハリのある体に仕上げながら痩せられるとも考え付き、2発も3発も頭の中に稲妻が走った。

もう僕は居ても立っても居られなくなり、まずは自分自身がトレーニングで痩せられることを証明するためにトレーニングダイエットを始める決意をした。

ただ僕はこの地点で、ダイエットを母以外の体型に悩む人たちにも教えていきたいと思ってい

たため、自己流ではなく正しい普遍的な知識を学ぶ必要があった。

だから、ダイエット検定1級を取得したり、本を20冊以上読んで中庸的な知識を得たり、解剖生理学や栄養学などをNSCAという特定非営利活動法人から学んだ。

そして、ダイエットの知識を学んでいくうちに、僕の仮説は正しいということが分かった。そう、トレーニングだけでも痩せることができるということ。

早速、僕はトレーニングダイエットに取り掛かった。食前にトレーニングを行って食欲を抑制

し、取り入れるカロリー<出ていくカロリーになるよう適切に調整した。

すると、嘘だろ？と疑うくらいのスピードでその効果は現れ始めた。なんと1ヶ月トレーニングダイエットを続けたら、3kgもの体重が落ちていた。そこでまた僕はその結果に驚愕した。

なぜなら、一切食事制限もせず、ランニングもせずにトレーニングを楽しんでいただけで、その結果を得ることができたからである。正直、信じられなかった。これまでの“ダイエット”という概念がガラガラと音を立てながら崩壊していった。

ダイエットは辛いものでも我慢するものでもない。ただ、トレーニングに集中すればいいだけなんだ。それを肌で感じた瞬間にパーッと視界がクリアになったのを今でも鮮明に覚えている。

ちなみに、ダイエットを始めるタイミングでウェイトなどを扱う加重トレーニングから、自分の体重だけを使う自重トレーニングに切り替えた。その理由については後半お話しする。

そして、僕はトレーニングダイエットのやり方を母に教えた。母は昔から運動嫌いで、歩くのでさえも億劫がっていた。それにも関わらず、トレーニングを何日か続けていると「トレーニングって結構楽しんだね♪」と耳を疑うことを

母は口にした。僕はそれが嬉しくてたまらなかった。

あんなにも運動嫌いだった母が、トレーニングを好きになってくれるなんて本当に想像もしていなかった。しかも、運動音痴と言いながらも正しいフォームを習得するまでに、そこまで時間はかからず、ものの1カ月弱であった。

そうしてトレーニングを続けていくと、肩こりは解消されていき、精神も安定し、脂肪も着実に1kg、2kgと落ち始めた。これからもトレーニングを積み重ねていけば、確実に好きな服を選んで自由に着こなせる未来が待っていると僕は自信を持って言える。

なぜなら、僕は1ヶ月だけに留まらず、それ以降もトレーニングダイエットを続け、4ヶ月で7kgもの体重を落とすことができたからである。もちろん、リバウンドはしていない。

また、ただ体重が落ちただけではなく、ウエスト周りはキュッと引き締まり、脚は余分な脂肪が減ったことで細くなり、顎周りは贅肉が消えてスッキリした。

そして今度は前回よりも増して、家族や友人に痩せた自分を褒めてもらえた。

「随分、顔小さくなったね！」

「あれ？よっちすごい痩せたじゃん！」

「どうやってそんなに痩せたの？」

「そんなに華奢で羨ましいな～」

「めっちゃ努力したんだね！」

まるで称賛の嵐。自分がやってきたことは正しかったんだとその時に再度、認識できた。これまでにクラスメイトやチームメイトに否定され続けてきたからこそ、周りの人に認められたときの喜びは言葉にできない。



自分の努力で体が変わって、周りから認められたことによって、僕は絶大な自信を得ることができた。これまでは人に見られるのが好きではなかったけど、今では宝石店に並べられているダイヤのように堂々と自分を見せられている。

また、体型が変わって周りに褒められ、自分に自信を持てるようになったこと以外にも、僕は体の内側から健康になっていた。これまでずっと悩まされていた下痢は治まり、午前中の異常なまでの眠気もなくなり、1日を通してよりアクティブに活動できるようになった。

それにより、自分のキャパシティーが広がって、趣味に充てられる時間や学びに費やせる時間が圧倒的に増えた。

ダイエットの恩恵は本当に凄まじい。

ただ、まだ自分の体に満足したわけではない。  
もっと体脂肪率を落として、より多くの人  
の希望の存在となれるような体を目指している。

そしてそんな僕を信じ、付いてきてくれた人  
には、体型のあらゆる悩みを払拭して、より良  
き人生を送ってもらいたい。だから、そのた  
めに僕はトレーニングのスキルを日々洗練し、  
栄養学や解剖学の知識を深めている。

ここで一つ、“ダイエットでいう成功”の定義をはっきりさせておく。ほとんどの人は目標体重をクリアすることが成功の定義であるが、僕が定めるものとしては、

「心身の健康と、白T×デニムだけでも  
オシャレに着こなせる体型を手に入れる」

である。

ダイエットは体重を落とせばいいというものではない。先ほども言ったが、ほとんどの人にとっての成功が目標体重を達成することだから、痩せてもすぐにリバウンドしたり、心や体の健康を害してしまう。

それでは、いつまで経っても体重に囚われ、食事を我慢し、運動を無理してでも頑張り続けなければならなくなる。僕たちはダイエットするために生まれてきたわけではない。あくまでダイエットは目的を達成するための手段であって、ダイエットすることが人生の目的となっ  
てはいけないのである。

なので、早々に魅力的かつ健康的な体を手に入れて、その後の人生を楽しむことに時間を使った方が遥かに充実するのではないか？いつまでも焦燥感に駆り立てられながら、痩せる→リバウンド→痩せる→リバウンドを繰り返していたら、どんどん人生の充実度・満足度は下がって  
いってしまう。

でも、もし仮にその悪循環に陥っていても決して落ち込まないでほしい。なぜなら、痩せることとリバウンドを繰り返してしまうことの原因は、意志が弱いとか根性が足りないとかではなく、痩せるための正しい方法を単純に知らないだけだからである。

我慢も辛い思いもせずに痩せるためには、「痩せる仕組み」を知り、トレーニングを積み上げていくだけのシンプルなもの。

つまり、正しい知識と考え方を持ってダイエットに取り組んでいけば、誰でも辛くキツイ思い

をせずに、着々と痩せて白Tとデニムだけでも似合う体を手に入れることができるのである。

その方法については詳しくこれから話していくけれど、ここでまず、ひとつ明確にしておきたいことがある。

それは、

「誰でも憧れの体を手にして、  
家族や友人、街ゆく人たちに認められる」

ということである。

才能も体質も意志の強さも器用さも一切関係しない。また、20代でも、30代でも、40代でも、50代でも、60代でも、70代でも、いつからでも望む結果を手にすることができる。

その誰もが、キツイ食事制限や過度な運動をせずに痩せて、自分に自信を持って生きられるようになるのである。

これは嘘偽りなしの紛れもない事実だ。

必要なのは、

- ・ **正しい知識を学ぶ姿勢**
- ・ **素直に行動に移していくこと**

たったこれだけである。

ランニング2週間で止めたり、英検準二級に2回落ちた僕でもできたのだから、あなたにできないはずがない。

だから、今この瞬間から

「自分にもできるんだ！」と確信に近いものを持ってほしい。

そして、ここまでに僕が喜びを得たタイミングは全てにおいて、“成長”を実感した瞬間であった。



体重が 1kg 減った瞬間、腕立て伏せが前回より 1 回多くできた瞬間、ウエスト周りが 1cm 細くなった瞬間、周りの人から褒められた瞬間...

そこには、全て成長という概念が流れている。ただひたすらに空腹を我慢して落とした体重に成長はない。つまり、真の喜び・幸せは感じられないのである。

なので、トレーニングを通して成長する真の喜びを存分に体感してもらいたい。

それに、成長することでしかダイエットは成功させることができない。一時、闇雲にランニン

グして体重を落とそうが、そこに成長が伴って  
いなければ、確実にリバウンドして振出しに戻  
る。人生ゲームのマスが全て“1 マス目に戻る”  
しかない状態と同じである。

でも、トレーニングダイエットを通して着実に  
成長することができれば、人生ゲームのマスが  
一つ進むごとに、「くびれができる」、「ヒップ  
アップする」、「体重が 10kg 落ちる」、「好きな  
服を自由に着こなせる」「家族から体型を褒め  
られる」、「友人から頑張りを認められる」...

と、人生が豊かになるもので溢れていく。そんな  
な人生に少しでも共感していただけたなら、こ  
の先も読み進めていってほしいと思う。

僕のことを知ってもらった後に具体的な成功への道筋を知れば、きっと何倍も何十倍も学びが腑に落ちて確信を持って走り出せるはず。

それでは、いよいよ具体的な話に入っていく。

## 第1章：

スリムボディを

手に入れた成功者が送る日常...

リバウンドのない魅惑的な体を手に入れた人たちは皆、自分がやりたいことを思いっきり楽しんでいる。

ダイエットする前は、着たいと思った服でも自分の体を見て諦めることしかできなかった女性が、20kg 痩せてファッションを存分に楽しむようになったり、

水着を着て海に行くなんて絶対に無理だと思っていたアラサー女性が、15kg 痩せて抜群のスタイルを手に入れ、海で水着を披露したら次々と男性から話しかけられるようになったり、

自分の体型に微塵足りとも自信がなかった女性が、10Kg 痩せて、その様子を YouTube で公開した結果、共感者が続々と現れて人気ユーチューバーとなって配信を楽しんでいたたり、、

挙げればキリがないが、ダイエットで人生が変わった人は本当に多い。

僕自身も、トレーニングダイエットを通して引き締まった体を手に入れられたことで、家族や友人に褒められるようになったし、自分の体型に自信を持てるようになった。

また、自身がダイエットで望ましい結果を得ることができたからこそ、インターネットを通し

て、正しいダイエットを心の底から広めていきたいと思い、活動できている。

トレーニングダイエットに出会っていなかったら、まずこの文章を書いていることもなかっただろう。

つまり、ダイエットで理想の体型を手に入れることができれば、家族や友人に褒められたり、自分に自信を持って好きな服を着こなせるようになったり、自身の経験を世に届けて体型に悩む人たちを助けることだってできるようになる。

他にも、トレーニングで体力を増やすことができれば、より趣味に充てられる時間が増えたり、キャリアアップのためにスキルを磨くことだってできる。

ダイエットを半年、1年の間だけしっかり取り組めば、間違いなくありとあらゆる面が好転し、自分の思い描くライフスタイルを実現することができるのである。

そんな夢のような世界がダイエットの先には待っている。

成功者だけが理解している

## 「痩せる仕組み」

ただ、ダイエットに成功した人たちは、偶然、その結果を招いたわけではない。皆もれなく、意図して成功したのである。

その要因として一番大きいのは、「痩せる仕組み」を熟知していることであると僕は考える。

痩せる仕組みというのは簡単に言うと、

“取り入れるカロリー<出ていくカロリー”



の状態を作れば痩せるというシンプルなもの。

ただ、シンプルがゆえに多くの人は、食べる量を極端に減らしたり、運動をたくさんしたりして、この状態を作り出そうとしてしまう。

それだとうまくいかない。着々と痩せて、リバウンドしない体を手に入れるためには、取り入れるカロリー<出ていくカロリーを絶妙にコントロールする必要があるのである。

結局、痩せてリバウンドしてしまう人と、痩せた後も体型をキープし続ける人の差は、痩せる仕組みをきちんと理解しているかしていないかの差でしかない。

これが、ダイエットの結果が二極化してしまう最大の要因である。でも、痩せる仕組みを知ってさえしまえば、体重をコントロールするのなんて朝飯前となる。

ということで、痩せる仕組みを熟知してダイエットに成功した人をここで3人だけ紹介したいと思う。

**半年間で 20kg 痩せて好きな服を**

**自由に着こなせるようになった 20 代女性**

彼女は、MAX73kg あった体重から半年間で 20 kg もの体重を落として、53kg を 2 年以上キープしている。

73kg あった頃は、XL や LL 等の大きいサイズの洋服しか着ることができず、し〇むらや G 〇、ユ〇クロで大きいサイズの洋服を求めているそう。そして、大きいサイズだと洋服は限られてくるので、自分好みの洋服に会うことがほとんどなかったと。

また、自分の体型を隠したいという気持ちが強かったようで、ゆるゆるだぼだぼのスウェットやガウチョパンツ、ロングスカートばかり履いていたそう。

でも、今では M や S サイズの洋服も余裕を持って着られるようになって、ジーンズやスキニー、タイトシャツなどもオシャレに着こなせるようになったと話していた。

それによって、買い物や洋服選びが、太っていた頃とは比べ物にならないくらい楽しくなり、自分が心から着たいと思える洋服を着られることは、すごく幸せだなと痩せて実感したとのこと。

ダイエットをしている人のほとんどが、着たい服を自由に選んで着こなしたいと思っているはず。

その未来を手に入れるためには、正しいダイエットを学んで、素直に実践すればいいだけ。実際に彼女もそれしかしていない。

**14kg 痩せたことで自信が付き、**

**同性・異性からモテモテになった女性**

2人目がこの人。彼女はこれまでにダイエットに取り組んでは、リバウンドして、取り組んではリバウンドしてを何度も繰り返していた。半身浴に2時間浸かったり、断食で1週間食べなかったり、毎日1時間ランニングしたり...もうその方法は数え切れない。

そのせいでどんどん自分に自信を持てなくなっ  
ていき、気づけば、体型を誤魔化すためにコー  
トを着ることは当たり前となっていた。

自分のことを本当に醜いと思っていて、座っ  
ている時にズボンの上に乗っている贅肉が嫌で嫌  
で仕方なかったそう。

でも、そんな彼女も今では、自分の見た目にも  
のすごく自信を持てるようになって、後輩から  
は慕われるようになったり、男性からも声をか  
けてもらえることが増えたとのこと。これまで  
は、全く異性からはモテなかったそうなのだ

が、今では素敵な恋人もできて、仕事面でも美容整体師として活躍できるようになった。

## 18kg 痩せたことで、食べたいものを自由に 食べられるようになったアラサー女性

痩せるためには食事制限が絶対に必要と思っているかもしれないが、実際のところ必要ない。

事実、彼女は食事制限を一切することなく18kg 痩せた。しかし、それ以前は過度な食事制限を繰り返したせいで、食事を取ることに恐れを抱いてしまっていた。

でもそこから、食事制限というものを辞めて、トレーニングダイエットを続けたら、最終的に18kg 痩せることに繋がった。

そして、何も考えずに無性に食べていたダイエット前の頃と比べると、1つ1つ噛みしめながら味わうことができるようになったことで、食事がより楽しくなったそう。

また、食べても太らない体質を手に入れたことによって、自分が食べたいと思ったものを躊躇なく食べられるようになって、幸福度が何十倍も高まったとお話しされていた。



食事制限をせずに痩せて、食べても太らない体を手に入れられる。それがダイエットで得られる真の成果なのである。食べなきゃ痩せるという概念はもう捨て去ろう。

**たった半年間の努力が  
人生に満開の花を咲かせる**

ダイエットと一口に言っても、巷には数え切れないほどのダイエット法が溢れ返っている。

糖質制限、脂質制限、断食、ランニング、縄跳び、ダンス、サプリ、エステ、、、

もう正直、どれを選べばいいのかわからない人も多いと思う。痩せる情報を見れば見るほど、どれが正解なのかわからずに1年も2年も迷走してしまう。そんな人をこれまでにたくさん目にしてきた。

ただ、もう迷う必要は一切ない。僕が絶対的にオススメするのがトレーニングダイエットである。

先ほど挙げたダイエット法は、一時的な効果しか得られないものや全く効果のないものばかりだが、トレーニングダイエットはやればやった分だけ、痩せやすい体となり、メリハリのある体も創り出すことができる。

さらに、時間や場所に囚われずにいつでも取り掛かれるので自由度が高いし、辛い・キツイといった感情は伴わないので、辞めてリバウンドしてしまうというリスクも限りなく低い。

そして、このトレーニングダイエットのスキルは普遍的なものであるため、10年、20年、30年先も使い続けることができる。

そのスキルを身につけて、半年間トレーニングを続ければ、もうあなたの体は別人レベルに変化しているだろう。

人生 100 年時代のうちの半年間さえ続けることができてしまえば、人生という名のメインストリートの両サイドには、色とりどりの花たちが満開に咲き誇るに違いない。

たった半年の努力で、理想的な人生を歩むことができるのであれば、ものすごくコスパがいいのではないかと思うのだ。

## 第 2 章：ダイエットは 「筋肉」が 10 割

ダイエットターの思考として非常に多いのは、体重さえ減ればいいというもの。

38kg を目指します！“

40kg を目指します！

42kg を目指します！

そういった体重の目標を掲げている人がビックリするくらいにいる。では、なぜそれがいけないのか？理由は、体重を減らすことに躍起になってしまうと筋肉が減ってしまうからである。

糖質制限、断食、1000kcal 以下に抑えるなどをすれば、確かに体重は落ちる。ただ、短期的に体重を落とすと脂肪よりも筋肉がメインに落ちてしまう。

筋肉は減れば減るほど、どんどん消費されにくい体となってしまって、仮に目標体重を達成しても、すぐさま元の体重に戻ってしまう。

それに、筋肉が減ると、メリハリのある体には残念ながらなれない。くびれやキュッと引き締まったお尻、脚を手に入れるのは夢のまた夢となってしまうのである。

なので、ダイエットは筋肉が10割と言っても過言ではない。筋肉を無視したダイエットは、痩せてもハリのない理想とは程遠い体となり、目標体重を達成できたところで、リバウンドする末路を辿るだけである。

逆に、筋肉にフォーカスしてダイエットした人だけが、メリハリのある理想的な体を手にして、リバウンドとは無縁の人生を送っていくことができるのである。

## トレーニングをする人としらない人の 格差は拡大していく

トレーニングなんて辛いし、ごつくなるからやりたくない。そんな思いから、食事制限やジョギングなどで痩せようとするのだと思うのだが、トレーニングをやらない人はどんどん痩せることから遠ざかっていってしまう。

本当に大事なことから何度も言うが、筋肉を減らすダイエットは必ず失敗に終わる。人間の体は使わなければ衰える。トレーニングはせずに糖質制限だけ、運動は近所の散歩だけ。それだと、筋肉は減っていく一方だ。

つまり、トレーニングをする人とトレーニングをしない人との格差は、1年、2年の月日が経過していくとともに、どんどん拡大していってしまうのである。

食べる量が同じであっても、トレーニングをしていない人の方が太りやすいし、同じ体重であっても、トレーニングをしていない人の方が引き締まりがない。



でも、日々トレーニングを積み重ねていけば、代謝を落とさずに痩せることができるし、二の腕、顎周り、太ももの贅肉を払拭することができる。

そうして、我慢が伴わずに楽しみながらトレーニングを続けていける人は、一生モノの理想体型を手に入れられるのだ。

トレーニングの重要性に気づいた人だけが、自分の思い描いた姿になることができ、生涯的にキープすることができる。

それを知らずにダイエットしてしまっている人

は、何年、何十年経とうが変わらぬ体型、振り出しに戻る体重に嫌気がさし続ける人生と化してしまう。

## 糖質制限と断食を続けた人の末路

これまでに何度か話の中に出てきているが、すぐに痩せられることで人気を博している糖質制限や断食。おそらくあなたも1回は取り組んだことがあるのではないだろうか？

これらのメリットは、お分かりの通りすぐに体重を落とせることである。1ヶ月に5kg、10kg落とす人も中にはいる。

それでは具体的に、糖質制限と断食を経験した人の例をそれぞれ1人だけ紹介しよう。

まず、糖質制限に取り組んだ20代後半の女性。彼女は友人の結婚式が2ヶ月後に控えていたため、今よりも10kg体重を落としたいと考えた。

それは、これまでゆとりをもって着れていたタイトワンピースが、長年の食生活の乱れで太ってしまったため、全く着られなくなっていたから。二の腕がパンパンで脚も太くて見苦しい。

だから、このワンピースを結婚式で綺麗に着こ

なしたという思いから、彼女は本気で痩せることを決意した。

それから、簡単に痩せられる方法をネットで調べまくって“糖質制限”という、誰でも短期間で痩せることができるダイエット法を見つけた。

彼女は「これだ！」と思い、すぐさま糖質制限に取りかかった。これまでは1日3食お米を食べていたのにも関わらず、それを朝だけに控えた。

すると、日を迫うごとに1kg、2kgと体重計の数値が減っていくのを目の当たりにして、物凄い喜びが込み上げると共に、さらに朝のお米の量を半分にして痩せることに拍車をかけた。

お米は大好きだけど、痩せるためにとにかく我慢した。どんなにお腹が空いても水を飲んで空腹を凌ぎ続けた。

その結果、彼女は2ヶ月で10kg痩せて、友人の結婚式でワンピースを着ることに、見事、間に合わせる事ができた。

ところが、いざワンピースを着て結婚式会場に向かうと、他に参加していた同級生から「○○大丈夫？最近、無理してるんじゃない？」と、思いも寄らぬ言葉をかけられた。

てっきり、痩せた自分を褒められると思ったのに、それどころか体調を心配されてしまう始末。

結婚式の後には自分の体をまじまじ見ると、確かに頬がこけてて、体全体もゲツソリしていて体調が悪いように見える。

そして、友人の結婚式が終わって我慢に我慢し続けた糖質を解禁し、毎日お腹がはち切れるほどご飯とお菓子を食べまくった。

その結果、2ヶ月で10kg落ちた体重は2ヶ月で13kgも増えてしまった。ダイエットする前より+3kgである。

これが糖質制限をして痩せた人の最終地点。

次に、断食に取り組んだ僕の友人の話をしてしよう。彼は幼少期から太った体型をしていたため、痩せることへの熱意が人一倍強かった。

そんな彼が大学生になると、ある芸能人が取り組んでいる断食を、痩せるために実行し始めた。

3日の間固形物は取らずに過ごし、4日目に軽く固形物を取り、またそれからの3日間は固形物を口にしないということを1ヶ月の間続けた。

するとどうだろう。何とも信じ難いかもしれないが、彼は1ヶ月で15kgもの減量を達成した。この結果だけ見ると、ほとんどの人が羨ましがるのではないだろうか？

でも、先ほど紹介した糖質制限に取り組んだ人と同じで、キュッと体が引き締まったというよりかは、げっそりしたという表現が適切な体になってしまった。

体は細いけど顔は大きいままであったり、腕だけ他の部位と比べると異様に細かったり。そんな体型が出来上がっていた。

そして、1ヶ月で15kg落とした体重も、断食を



辞めたら 5kg、10kg と日に日に戻っていき、90kg あった体重は 100kg 目前まで増えてしまった。

どうだっただろうか？この 2 つの事例を見たら、とてもじゃないけど、糖質制限や断食をやろうとは思えないはずだ。

短期間で痩せられる糖質制限や断食は、必ずリバウンドの末路を辿るということを絶対に忘れないでほしい。

**スリムボディーを未来永劫に  
キープする人たちの正体**

ここは本書の中でも特に重要な部分なので、しっかり耳を凝らして聞いてほしい。

この先で詳しく話していくが、トレーニングダイエットをすることのメリットは、やればやった分だけ痩せやすくなるということだ。

これまでに筋肉の重要性を話してきたが、ほとんどのダイエットが筋肉を維持しながら痩せることはできない。つまり、痩せれば痩せるほど、リバウンドするリスクが高まってしまうということ。

でも、トレーニングダイエットは、筋肉を維持・

発達させることができるので、痩せてもなお、さらに痩せやすい状態を創り出せるわけ。

なので、トレーニングをやった分だけ、痩せやすくなるということ。イメージ的にいうと2次曲線のようなものだ。

最初は痩せにくいかもしれないが、トレーニングスキルを磨いて、できる種目や回数を増やしていけば、みるみる脂肪は落ちていく。

何時間も走らなくても、1日たった数十分のトレーニングで痩せ体質を手に入れることができってしまう。他のダイエット法ではあり得ない。

ランニングやダンスは、その日に消費した分だけしか効果が得られないので、辞めてしまえばすぐに元の体重に戻ってしまう。

しかしトレーニングは、その日に消費した分だけではなく、維持・発達した筋肉が来月、3ヶ月後、半年後、1年後、その先まで、消費カロリーを増やしてくれる。

有酸素運動系が1の労力で、1の結果しか得られないのに対して、トレーニングは1の労力で、1～100の結果を生み出すことができるのである。

トレーニング歴が長くなるほど、最小の労力で

最大の効果をもたらすことができるのである。

実際に僕は、1日に20分のトレーニングを週4回行っているだけで、ウエスト周りはどんどん細くなっていっている。

こうして言語化してみると、改めてトレーニングダイエットの恐ろしさと可能性に気付かされる。

でも、ダイエット成功者は皆、トレーニングを実行して、そこまで労力をかけなくても美しい体を保ち、さらに磨きをかけ続けることができているのだ。

次の章では、さっそくトレーニングダイエットと痩せる仕組みについて深く触れていこうと思う。ここからは具体的なテクニックもふんだんに話していくので、ぜひイメージしながら聞いてもらいたい。

## 第3章：

痩せる仕組み×トレーニングダイエットで

贅肉なきスリムボディーを実現する

第1章でも、痩せる仕組みについて少し話したが、痩せる仕組みは4つの要素から成っている。

それは、**食事・運動・睡眠・マインド**である。

この要素が1つでも欠けてしまうと、ダイエットはうまくいかなくなる。例えば、運動を30分やって、しっかり寝て、長期的に続ける考え方をもち合わせているのに、1日1食にしていたら健康的に痩せることはできない。

他にも、バランスよく3食食べて、8時間しっかり寝て、面倒なことでもやろうという思考が出来上がっているのに、運動を一切やらなかったら、どんどん太りやすい体になっていってしまう。

でも、3食バランスよく食べる & 腹八分目に押さえ、運動を意識的に取り入れて、7～8時間ぐっすり寝て、着実に成長していこうと思えていれば、間違いなくダイエットはうまくいく。

この4つの要素が全て満たされて初めて、着々と痩せてリバウンドしない体質を創ることができるのである。4本脚の椅子を想像するとわかりやすいだろう。4本脚の椅子は、1本でも2本でも3本でも、ぐらついて立たせることはできない。絶対に4本の脚がある時でしか立たない。それと痩せる仕組みは全く同じなのである。

それに掛け合わせるようにして、トレーニングを取り入れると、体は見事に引き締まっていく。



トレーニングとは、筋肉を鍛えるもの。筋肉を鍛えれば、美しい体になっていくのはもちろん、免疫力が上がって風邪や病気にかかりにくくなるし、肥満や高脂血症、高血圧などの生活習慣病の原因となる疾患群も払拭できる。

また、筋肉を衰えさせなければ、生涯、自分の脚で歩き続けることができる。車椅子、杖なしで歩けることは、本当に幸せなことである。

60, 70 歳を過ぎて病気にかかって歩くのが困難になってしまった人は、皆口を揃えて「もっと健康に気をつければよかった」と言う。

そのような後悔をしないためにも、トレーニングをすることは絶対的に必要不可欠なのである。

そんなトレーニングは、身一つあれば取り掛かることができってしまう。僕がオススメしているトレーニングは、“自重”によるものなので、ジムに通わなくても器具を購入しなくても、メリハリボディを創り出すことができる。

実際に僕は、毎月 8000 円かけてジムに通わずとも、ダンベルを買って家で使わずとも、自分の体重だけをうまく利用して、スリムな体を仕上げてきた。

もちろん、サプリやエステなんてものも不要。僕はプロテインや脂肪燃焼サプリは一切飲んでいないし、一時的に脂肪を移動させられるエステにも通っていない。

ただ、

**痩せる仕組みを知った上で、  
1日20分強のトレーニングを行っているだけ。**

これ以上のことは、何もしていない。だから、実際のところダイエットしている感覚はないに等しい。ただ、淡々とトレーニングしているだけ。

そして、例外なく他のダイエット成功者もこの状態になっている。毎日頑張ろうと思わなくても、呼吸の如く自然とトレーニングをし続けているのだ。

だから、一貫して言えることとしては、ダイエット初心者でもダイエット成功者でもやることは変わらず、

## **痩せる仕組みを押さえてトレーニングをする**

これしかない。結局これが、心身の健康と、白T×デニムだけでもオシャレに着こなせる体型を手に入れるための最短ルートだったのである。

それを理解していれば、ジムやエステ、サプリに消えるはずだった時間やお金を、ファッションや趣味に充てることができるのである。

だからこそ、ダイエットを一度限りのものとして一生モノの魅惑的な体を手に入れたいのであれば、痩せる仕組みを学んでトレーニングに取り組んでいくのが最も合理的なわけだ。

**どこでもトレーニングができる、**

**お金・時間に囚われない**

トレーニングダイエットは場所に囚われることなくダイエットすることができる。自宅でもできるし、公園でもできるし、旅行先でもできるし、自分のお気に入りスポットでもトレーニングできる。必要なのは己の体のみ。

これが非常に大きな強みだ。いつでもどこでもトレーニングできるから、時間にゆとりができる。もし、ジムに通うとなったら、準備と往復に30分はかかってしまうだろう。

それに、トレーニング自体は20分強くらいが最大限の力を出し切る上でベストなので、闇雲にトレーニングや有酸素運動を2時間やっている人と比べると、1時間半以上もの時間が浮く。

トータルで見ると、自重トレーニングとジム通いトレーニングとでは、2時間の差が生まれる。もし仮に週5でジムに通っているとするならば、その差は1ヶ月で40時間、1年で480時間に膨れ上がる。日数にして20日間。

自重トレーニングをすれば、これだけの時間が浮くので、時間の余裕がたっぷりと生まれるようになるわけだ。

その時間でピアノを練習するのもいいし、料理の練習をするのもいいし、子どもと思いっきり遊ぶのも全て自由。

また、ジム通いをするとなると、だいたい1ヶ月に7000円はかかる。なので、1年で8万円以上の出費が発生する。

でも、自重トレーニングの場合は無料。いくらトレーニングしてもそこには1円もお金はかからず、貯金は増えていく一方。

そのお金を使って、日帰り旅行に行くのもいいし、買い物に出かけるのもいいし、勉強代に充てるのもいい。それさえも全て自由。

いつでもどこでもサクッと取り組めて、さらに貯金が増えるという自重トレーニングのメリッ



トは、数多くあるメリットの中でもトップ3に  
ランクインするだろう。

## やればやった分だけ自分に 自信を持てるようになる

「体型を隠さずに堂々と好きな  
服を着て街中を颯爽に歩きたい！」

そういう思いから、自信を持つためにダイエットに取り組んでいる人は多い。でも、ほとんどの人が、痩せてもリバウンドしてしまったり、痩せても理想としていた体になれないので、自分の体型に自信を持てずにいる。

だが、トレーニングダイエットを続けていれば、自信は後から勝手に付いてくる。トレーニングを正しく続けることさえできれば、お尻の位置は徐々に高まっていき、もも周りはずんずん引き締まっていく。

それに、前回よりも1回多く回数をこなすことができれば、それすらも自信と変換される。腕立て伏せが1週間前よりも2回多くできるようになったら、自分の成長を感じてそれが自信となるだろう。

そうして、トレーニングを続けていけば、体は変わっていき、できる回数は増えていく。それで自信を持ってないはずがないのである。面白いこと

に構造上、自信が付くようになってきているのがトレーニングダイエットなのである。

是非、今の自分を客観的に見て感じることを記録しておいてもらいたい。それを半年後に見たときにどう思うか。トレーニングダイエットの凄まじさを実感することができるだろう。

**真の健康を手に入れば、  
2000万円以上得できる**

突然だが、生活習慣病になってかかる医療費や介護費はどれくらいかご存じだろうか？

それは、約 2000 万円弱である。生活習慣病とな  
って介護が必要となると月額 14 万円くらいが  
かかり、10 年間で 1700 万円かかってしまう。  
また、病院での治療なども必要となれば、さらに  
300 万円くらいの費用はかかってしまうだろう。

健康が損なわれただけで、こんなにもお金がか  
かってしまう恐れがあるということを、ここで  
はしっかりと理解してもらいたい。

乱れた食生活、運動不足、睡眠不足、喫煙、飲酒、  
ストレス...それが自身の破滅へと導いてしまう。

でも、痩せる仕組みをしっかりと押さえていれば、同時に健康法も身に付くので、生活習慣病のリスクを大幅に減らすことができる。

よって、生涯的に健康を保持することができれば、2000万円以上の節約が可能となるのだ。

そうすれば、離島で老後を楽しむことだってできるだろうし、貧しい子供たちに支援することもできるし、孫に色々な経験をさせてあげることだってできる。

人生最後までやりたいことにお金を使えて、思い残すことなく生涯の幕を閉じることができるだろう。健康であれば、死すら幸福となるのだ。

## トレーニングダイエットの 唯一のデメリット

これまでに、トレーニングダイエットの圧倒的  
メリットを語ってきたが、1つだけデメリット  
がある。

それがある程度の期間は要することだ。

トレーニングダイエットを始めて、1日や1週  
間で結果を出すことは残念ながらできない。学  
びの期間も多少必要だし、脂肪が落ち始めるま

でに1ヶ月くらいかかるし、トレーニングを習慣化するまでに1カ月強はかかる。

だから、決して楽に痩せられるというわけではない。そこは勘違いしないでほしい。もちろん、トレーニングを習慣にしてしまえば、歯磨きと同じような感覚でできるようになるが、それまでは決して簡単ではないということ。

僕自身も、大学でトレーニングを始めた頃は、筋肉痛もひどかったし、追い込むことが苦しく感じていた。しかし、1ヶ月ちょっとすると、筋肉痛になることが嬉しく思うようになったり、追い込むことに生を感じるようになったりする。

ちょっと変人のように聞こえるかもしれないが、トレーニング好きの人は皆このようなことを言う。そして、あなたもトレーニングを続ければ、楽しみながらボディーメイクできるようになるのである。

だから、最初の少しの期間は頑張ってもらいたい。その後は、これまでにたくさん伝えてきたメリットのオンパレードである。

**トレーニングダイエットを  
するのに必要なこと**



これまで、痩せる仕組みやトレーニングの話を聞いて少し難しく感じたかもしれないが、トレーニングダイエットをしていく上で必要なことは僕は2つしかないと思っている。

- ・ 正しい知識を学ぶ
- ・ 素直に行動する

たったのこれだけである。

僕がダイエットを始めて4ヶ月で7Kg痩せ、さらにウエスト周りを細くしていき、もも周りも細くしていくことができたのは、正しい知識を学んで、素直に行動したからである。

何か特別な才能があったのかと聞かれば、全くの逆だし、意志だって全然強くないし、物覚えだって人一倍悪い。

こんな僕であっても、正しい知識を学んで素直に行動に移した結果、今の状態があるのである。大事なことなのでもう一度言うが、トレーニングダイエットで必要なのは、

・正しい知識を学ぶ

・素直に行動する

である。でもダイエットに取り組むほとんどの人が“正しい知識を学ぶ”をしない。間違っただけの無料の情報を得ては失敗して、得ては失敗してを繰り返している。

それでは結果が出ないのは当然である。間違っただけのことを1000回繰り返しても、当たり前だが何の意味もない。だから、正しい良質な情報を手に入れて、痩せるための答えが丸わかりの状態にすることが大事なのである。

そうすれば、後は型に沿ってダイエットを進めていけば、才能がなくても、意志が弱くても、太りやすい体質でも成功することができるのだ。

## 極めればモデル体型を手に入れる

### ことも可能なダイエット法

トレーニングダイエットを1年、2年と長期的に続けていくと、モデル顔負けのボディーを創り上げることができる。

実際に、自重トレーニングを5年以上続けている主婦の方は、誰もが憧れるような、くびれた美しい体を手に入れている。他にも、1日15分しかトレーニングしていないOLの方も、スキニーをモデルのように履きこなしている。

当然ながら、彼女たちは正しい知識を人一倍学んで、コンスタントにトレーニングを続けている。その過程を飛ばしては絶対にモデルのような体を手に入れるまでには至っていない。

でも逆を言えば、正しい知識を学んで実践すれば、誰でもモデル体型のようなくびれ、しなやかな腕、スラっとした脚、スツキリとしたフェイスラインは手にすることができるのである。

モデル体型を目指さなくても、無駄な贅肉を 5kg、10kg と落としていくくらいであれば、数ヶ月で達成可能である。

僕自身、トレーニングダイエットに取り組み始めて1ヶ月で-3kg、2ヶ月で-5kg、3ヶ月で-6kgを達成できたので、ダイエットを成功させる上で最も再現性が高い方法であると確信している。

## 第4章： トレーニングダイエットで 痩せる具体的な方法

この章では、具体的にどうやってトレーニングダイエットで痩せていくのかについて話していく。

## 痩せる仕組みをマスターする

まずは、痩せる仕組みをしっかりと理解する必要がある。食事・運動・睡眠・マインドの4つをどう整えれば痩せるのか？それをしっかりと固めなければならない。

主に次のようなことである。

食事：我慢することなく、着実に痩せるための食事量や栄養バランス、腹持ちが良くなる食べ方を理解する。

運動（トレーニング）：身体の構造を知り、どのような種目をどれくらいの強度で何を意識してやればいいのかを理解する。

睡眠：良質な睡眠を取ることは、なぜ痩せることに繋がるのかを理解する。

マインド：モチベーションに左右されず、ダイエットを長期的に続けられる考え方を理解する。

ザっとこのような感じである。もちろん、これら  
を理解しただけでは意味がないので、しっかりと行動に移す必要がある。そうすることで初め



て、知識が自分の血肉となって、無意識レベルで使えるようになるだろう。そうすれば、自然とスルスル痩せていく。

## トレーニングを習得する

そして、痩せる仕組みの中でも特に重要なトレーニングを一生モノのスキルとして習得すれば、二度と体型に悩むことはなくなる。

トレーニングを習得するためには、週4回以上のトレーニングを行えばいい。根拠としては、ビクトリア大学の研究で、スポーツジムに入会し

たばかりの男女 111 人を対象にして、どれだけジムに通い続けられたかを調査した。

その結果、週に 4 回以上通う人たちの方が、週に 4 回未満しか通わない人たちと比べて、運動が習慣になった割合が格段と大きくなった。

僕もトレーニングは週 4 で行っているため、習慣化させるのに繋がりやすかったのだと考える。

そうしてトレーニングを続けていくことで、単に体重が落ちていくだけでなく、バストトップは高まり、ヒップのハリは増し、脚はスラッと細くなっていく。

なので、痩せる仕組みをマスターして、トレーニングスキルを習得すればいいだけ。やることとしては全く難しくない。

もう一度、痩せる方法をまとめると

①痩せる仕組みをマスターする

②トレーニングを習得する

たったこれだけである。自分には痩せる才能がないからできない、意志が弱いからできないと考えてしまうのは非常にもったいない。誰もが正しい知識を学んで、それに従って行動すれば成功できてしまうわけなのだから。

## 第5章：スリムボディーの人が 隠し持つ成功思考

僕はこれまでに、ダイエットが成功する人と成功しない人を何十人と見てきたが、成功するかどうかは「思考」によって決まる。

なぜなら、思考は行動となり、行動は結果となるからだ。つまり結果は全て思考によって決まるわけである。

ダイエット以外のスポーツでも、恋愛でも、仕事面でも、思考が結果を左右するのである。だからこそ、成功思考を自分の脳の中にインストールすることによって最短最速で望む結果を手にすることができるのである。

なので、ここは何度も読んで成功脳に変えてほしい。この思考を身に付ければ、嫌でも成功するのが当たり前前の状態となっていく。

## たった1人から学び尽くす

ダイエットを始める9割型の方は、色々な人から情報を集めて痩せようとする。でも、それぞれ

違った方法論を展開しているので、情報を集めれば集めるほど、何をやったらいいかわからなくなってしまう。

そうなると、中途半端にダイエットをすることになって、何年経っても体型が変わらないという悲劇を招いてしまうわけだ。

それに無料の情報の場合は、そもそも正しいのかわからないし、正しかったとしても断片的であるため、集めるのに想像を絶するほどの時間を要することになる。

だから、ダイエットするならたった一人から学ぶべきなのである。そうした方が、情報が限定さ

れてやるべきことが明確化するので、何倍も何十倍も早くダイエットを成功させることができる。

## 自己流で痩せようとしない

何事においてもそうだが、自己流で結果を出そうとするのは不可能に等しい。

ダイエットとは関係ないが、僕も高校入学当初はサーブレシーブの正しいやり方を顧問から教わったのにもかかわらず、自分で色々なサーブレシーブのフォームを研究していた。

「もっとうまくレシーブできるフォームがあるはず。」と...

そんなことをしている内に全く技術が向上しないまま、1年の月日が流れてしまった。本当に無駄な1年を過ごしてしまったと思う。

途中で、教わったことを愚直に練習しようと方向転換できたものの、それに気づかなかった場合は一生サーブレシーブができずに、無情に時間だけが過ぎ去っていただろう。

なので、今あなたがダイエットを自己流で取り組もうとしている、もしくは取り組んでしまっ



ている場合は、今すぐ辞めてしまった方がいい。

自己流で痩せてはリバウンドを繰り返していたら、いくら時間があっても足りない。でも、ダイエットの成功法則をしっかりと学んだ上で実践すれば、半年という短期間で成功することができるのだ。

そしてその成功法則とは、正しい知識群のことだが、知識というものは先人たちが0から何度も失敗と成功を繰り返して築き上げてきた「知恵の結晶」だ。

つまり、それを得ることで数年分、数十年分、数百年分以上の時間を短縮することができるわけ

だから、これを知らないというのは莫大な機会損失なのだ。

ここで1つ質問だが、時間とお金を比較した時にどちらの方が価値があると思うだろうか？

それは、**圧倒的に「時間」**だ。

なぜなら、お金は増やすことができるが、時間を増やすことはできないからである。時間だけは皆等しく24時間なのである。

だから、**“時間 >>> お金”**ということを絶対に忘れないでほしい。自己流ダイエットは人生と

いう貴重な時間を無駄にすることになってしまうので、お金より時間が大事というのはしっかり自分に言い聞かせてもらいたい。

## 知識・思考・戦略に投資する思考

知識や思考、戦略はいくら使っても決して自分の手元からなくなることはない。では、サプリメントはどうだろうか？使ったら当たり前だがなくなる。

僕はこれまでに 70 万円以上を知識や思考、戦略などといったものに自己投資してきた。それによって、何一つ迷うことなくダイエットを最短

最速で進めることができたわけだが、もし仮にサプリメントに数十万円使っていたらどうなっていただろうか？

恐らく、ほんの少しは痩せたかもしれないが、サプリに依存するようになっていただろう。「サプリなしでは痩せられない」そんな脳となり、一生そこにお金をつぎ込んでしまっていたかもしれない。考えただけで恐ろしい。

結局、自分の体はモノに頼っている限り、変えることはできない。今のあなたの体は今のあなたの習慣で出来上がっている。その習慣を変えない限り、一生理想の姿の自分には会うことができないのである。

だから、その習慣を変えるために、正しい知識だったり、思考だったり、戦略などを学ぶ必要があるのである。それらはサプリとは違って、手に入れたら生涯に渡って使い続けることができる。

そう考えてみると、サプリやダイエット器具にお金を使うよりも、無形の知識・思考・戦略にお金を使った方が圧倒的にコスパがいいと思うのだ。

この無形のモノに自己投資するという考え方があるかないかで、ダイエットに成功するかが決まるといっても過言ではない。

## “成長”にフォーカスする

僕はいつもトレーニングダイエットで、成長することを意識している。これを意識できるようになると、ダイエットが楽しくて仕方なくなる。

例えば、かなり上級だがワンレッグスクワットという種目がある。片足でスクワットするのだが、僕は最初、ふらついて1回もできなかった。でも、諦めずにトライし続けた結果、軽く20回近くできるようになった。これからさらに回数は伸びていくだろう。

そうやって、できなかったことができるように

なったり、前回よりも 1 回多くできるようにな  
ったりすると自分の成長を実感できる。そして、  
成長に喜びを感じることで、トレーニングが楽  
しくなって趣味となるのだ。

だから、毎回のトレーニングの種目や回数を記  
録することをオススメする。そうすることで、  
日々自分の成長を楽しむことができる。1ヶ月前  
よりも腕立て伏せが 10 回多くできるようにな  
っていたら、当然嬉しいはずだ。

でも、トレーニング内容を記録しておかないと、  
自分の成長を実感できずに、トレーニングする  
ことが苦痛となってしまう。僕も初めの頃は記  
録を一切取っていなかったもので、自分が成長し  
ている実感があまりなかった。そのため、楽しさ

を見出せず、ただトレーニングを頑張っている  
感しかなかった。

しかし、記録を取るようになってから、自分の成  
長が数値として見えるようになったので、もの  
すごく楽しさを感じるようになった。

そして、トレーニングが趣味になったことで、  
「ダイエット頑張らないと」なんて思わなくな  
った。

ギターを弾くことが趣味な人が、ギターの練習  
を頑張ろうなんて決して思わないはず。それと  
一緒に、トレーニングで成長を意識する（記録を  
取る）ことで、頑張らなくても取り組めるように



なる。

だからトレーニングをする際には、ノートに記録を取るようになってもらいたい。そうすれば、成長を実感してトレーニングが楽しくなるだけでなく、世界に一つしかないあなただけのトレーニング史が完成するだろう。

**この先体型に囚われないために**

**今だけは努力する**

ここまで痩せる仕組みを勉強するとか、情報に投資するとか、トレーニングを習得するとか、何かと大変だなと思った人も中には入るだろう。

ただ、これから一生頑張っていくというわけではないので、そこは勘違いしないでほしい。これらは、「この先体型に囚われないための努力」なのである。

今楽をしてずっと体型に悩み続けるのか、それとも 2 カ月間だけ本気で努力して一生に渡って美しい体で居続けるのか。僕は絶対に後者の方がいいのではないかと思う。

美ボディーを早々に手に入れて、自分が着たい洋服をバシッと着こなす。そのために今だけは真剣にダイエットに取り組むという考え方だ。

なので、もう一度言うが一生頑張っていくわけではない。最初の 2 ヶ月間だけ頑張ってしまうえば、その後は行動が習慣化するので、頑張らなくても行動に移せるようになる。

そして半年もすれば、白 T とデニムだけでも似合う体型を手に入れることができるだろう。僕自身、4 ヶ月で -7kg を達成してスキニーを履きこなせるようになったので、半年もかからない場合もある。

僕の大学の友人に 20kg 痩せた女性がいるのだが、彼女はこれまで自分の体型をひどく毛嫌いしていたのだが、コロナでオンライン授業になったのをチャンスと捉え、半年間だけダイエット

ト1つに集中して取り組んだ過去があった。

そうやってたった半年間だけ真剣になって取り組んだことで、今では自分の体型に自信を持ってスカートを履きこなしている。また、気になっていた男性をデートに誘うことができるようになったことには本当に驚いた。

そして今ではトレーニングが趣味の領域となっているので、日々の日課としてトレーニングを楽しんでいるとのこと。

そんな彼女から教わったことは、自分の体型にコンプレックスを抱えているほど、原動力は大きくなるので、その強大なエネルギーを適切な

ダイエットに使えば、間違いなく痩せることができるということ。

他にもダイエットに成功している人は、自分の体型をとにかく変えたいという想いを原動力に、ゼロから1つ1つ積み上げてきただけに過ぎないのである。

なので、これからダイエットに挑戦して成功したいと思うのであれば、「今だけは頑張る」という思考をぜひ持ってみてほしいと思う。

先ほども話してきた通り、一生頑張り続ける必要なんてない。今だけ真剣に取り組めば半年後、1年後には間違いなくあなたは別人になっている

るはずだ。

でもやっぱり、ダイエットすることに対しての不安が拭い去れないかもしれない。「本当に自分が痩せられるのだろうか？」という気持ちはものすごくわかる。でも、そうやって迷っている時こそ思い切って足を踏み込んでほしい。

ここでちょっとセミの話をするのだが、セミは地上に出てきてから約1週間しか生きることができない。だから、毎日全力で鳴き続ける。夏の暑さにも負けずに全力で鳴き続ける。

そうやって、時間という時間をフルで使って全

力で鳴き続けるからこそ、セミたちは思い残すことなくこの世を去ることができるのだと思う。これは完全に僕の想像だが。

でも、僕たち人間はやろうと思ったことを時間はまだまだあるからと言いつけて後回ししようとする。そしてほとんどの人が、もっと早くやっておけばよかったと後悔するのである。

だから、セミのように“今”を全力で生きることが重要なのではないかと思う。今の体型を変えたいなら、今行動し始めることでしか変えることはできない。

僕はその考えがあったからこそ、今自分の体型

に自信を持つことができているし、家族や友人に褒められ、好きな服を自由に着こなすことができている。

僕ができたのだから大丈夫。勇気を持ってトレーニングダイエットの世界に飛び込んできてほしい。そして、自分の思い描く理想の体を現実にしてほしい。

本書が、これまで構築されてきたあなたの中の“ダイエット”という概念を大きく覆し、贅肉なきスリムボディーを手に入れるための一歩目となって、人生がより良き方向に進んでいくことを心から願う。



## 【お知らせ】

# 書籍の感想提出で、 豪華特典をプレゼント

「贅肉なきスリムボディーまでの軌跡」を最後まで読んで頂き本当にありがとうございました。

本書は僕自身の経験に基づいた話であり、「本当に自分なんかが変われるのか？」と、疑問や不安に思っていた当時を思い出しながら綴りました。そして、過去の自分と同じような人に届いて、人生が変わるきっかけになってくれたら嬉しいなと思い、筆を取らせていただきました。

もし本書を読んで学んだ事、気づいた事、心境の変化などがあれば、ぜひ感想として送って頂けると非常に嬉しいです。

下のページから感想を送って頂くことで

最短最速で痩せるための  
優先順位・全体像セミナー

をお渡ししています。

【感想提出はこちらから】

→<https://yocchii.com/downloadpage/>

また、これから日々のメルマガで、本格的にダイエットを成功させるための具体的な道のりを話していきます。ぜひ、本書の内容を忘れずに、毎日届くメルマガをチェックしながら学んでいてほしいです。

僕も 1 通 1 通、熱量込めて全力でお届けしていきます。ダイエットを成功させて、輝きある人生を手に入れていくために一緒に頑張っていきましょう！

よっち

## 【メディア一覧】

ブログ：<https://yoshimune-diet.com>

YouTube：  
<https://youtube.com/channel/UCDWESoH1gO3I5u5JOZEKdCQ>

Instagram：  
[https://www.instagram.com/yocchi\\_diet\\_adv](https://www.instagram.com/yocchi_diet_adv)

公式 LINE：<https://lin.ee/KDs23y9>