

～非モテから抜け出し、理想の美女を魅了する～

純愛を叶える 魅力の教典



よっち
Yocchi

揺るぎない自信を手にし、絶世の美女と交際に至った著者が語る

**最高峰の第一印象と魅力を手に入れて
理想の女性と恋を叶える教科書**

恋愛を攻略し、あなただけの恋物語を始めませんか？

【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：『最高峰の第一印象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「体が変わるメカニズム」
- ・ 体脂肪率 10%の体を手に入れて女性から猛アプローチされるようになった同級生
- ・ 10kg 痩せてマッチングアプリで意中の女性を射止めたアラサー男性
- ・ ガリガリから細マッチョになって美女をものにした元コミュ障男性
- ・ たった半年間の努力の先に幸せに満ちた人生が待っている

第2章：見た目が9割の世界

- ・ トレーニングを怠ると恋愛は無残な結果にしかない
- ・ 誠実さ・優しさだけをウリにして恋活を頑張り続ける男たちの末路
- ・ 外見を最高峰に近づけていくことが最もコスパがいい

第3章：ボディメイク戦略×トレーニングで清潔ボディを実現する

- ・どこでもトレーニングができる、お金・時間に縛られない
- ・やればやった分だけ自己肯定感が向上する
- ・真の健康を手に入れば、2000万円以上得できる
- ・自重トレーニングの唯一のデメリット
- ・自重トレーニング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

第4章：自重トレーニングで体を作り変える具体的な方法

- ・ボディメイク戦略をマスターする
- ・トレーニングを習得する

第5章：究極の肉体美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

- ・ 自己流で自分磨きをしようとしな
- ・ 知識・思考・戦略に投資する思考
- ・ “成長”にフォーカスする
- ・ この先見た目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、毎日がほんとに充実していた。

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、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。

また、当時の僕はガリガリで、鏡に映る弱々しい自分の体が大嫌いだった。そのせいか、僕は体型に自信が持てず、いつもオドオドしていた。

その結果、体だけではなく自分に自信を持つと

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。間違いなく人生最悪であった。

そんなことがあって、僕は次第に自分が変われないのは周りの同級生のせいなのでは？と思うようになっていった。上手くいかないのは全部周りの人間のせい。僕は自分が置かれている環境を言い訳にして、努力して自分を変えるということをほとんどしなくなったのである。

「才能なし、意志弱、言い訳ばっか」

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、いつも何かを言い訳にしてばかり。そんな自分が悔しくて悔しくて、人知れず涙することも多くあった。

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ついて転機がやってきた。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」と意気込んでくれた。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。僕は高校生頃に腹筋を割りたくて何週間かトレーニングに励んだことがあるのだが、「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、気がつ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年の彼は、正しい知識・正しい方法だけを教えてくれたので、不安や疑問を抱いたりすることもなく、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、3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、胸筋が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3カ月前のヒョロガリだった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、言い訳ばかりだった俺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、本当に嬉しい結果であった。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る。

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、背中の広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があまりなかったので、皆に称賛されたときは「天にも昇る気分って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、間違いなく僕の人生の幸福度を倍増させた。

また、この経験を通して、体質なんてものは関係ないんだなと強く感じた。元々、僕は痩せ体質でいくら食べても体重は増えないし、ましてや筋肉を増やすなんて到底無理なことだと思っていたが、事実、僕はトレーニングを始めて11kgもの体重を増やすことができた。体質で太れないor 痩せられないというのは、ただその術を知らないだけなのである。

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、「本気で変わりたいと

思っている人を変えてあげたい」という人生の軸が僕の中に確立された。

だから僕は、居ても立ってもいられずに、インターネットを通じてボディメイクやダイエットの発信を始め、筋肉を増やしやしたい人、体を引き締めたい人それぞれに情報を提供していったのである。

それで言うと、僕自身も 10kg の増量だけでなく、実績を作るため、より魅力的な体を手に入れるために、4 ヶ月で -7kg 絞り上げて、細マッチョの体型を作り上げることに成功した。

もちろん、ただ自己流で痩せたのではなく、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、NSCA-CPT という資格を取得したり、成功するためのマインドを人から教わったり、、、

金額にして 70 万円以上、時間にして 3 年間で費やしてきた。

でもそのおかげで、僕は自分の体型に対して揺るぎない自信を手に入れることができた。ヒョロガリでオドオドしていた僕はもういない。

お腹にはシックスパックが刻まれ、脚は余分な脂肪が減ったことで細く引き締まり、顎周りの贅肉が消えて顔がスッキリした。これが本当に大きな大きな自信となったのである。

それにより、僕は大学で見ず知らずの気になった子に自信を持ってアプローチできるようになった。ボディメイクやダイエットを始める前だったら、タイプの子に出会っても「こんな体型で嫌われたらどうしよう」と委縮してしまって話しかけることはできなかつただろう。

でも、今は真っ向からしっかりと目を見て話せるようになったし、見ず知らずの人からでも連絡先を交換できるようになった。そして、トレーニングで自分磨きを徹底し、ファッション、髪型、眉毛、歯のクリーニング、香水など、さらに自身の魅力をアップグレードしていった結果、理想を遥かに凌駕した超ステキな女性と出会い、付き合うことができたのである。

サラッと行ってしまったが、間違いなく人生で一番嬉しい瞬間だった。これ以上は本当にないくらいだ。だって、冗談抜きで僕の中では世界一の女性だったから。

その女性（以後 H ちゃん）とはマッチングアプリで出会ったのだが、明らかにこれまで見てきた女性とは、魅力のレベルが異次元に高かった。H ちゃんは、マスクも加工もなしのありのままの姿で、僕と同じで自然をこよなく愛していて、動物が好きで、運動が好き。挙げればもっとあるが、マジで今まで出会ってきた女性の中で一番魅力を感じた。

そんな H ちゃんとマッチングできた時は、感じたことないレベルの鳥肌が全身を駆け巡った。そして、数日後に初めて会ったら、お互い恐ろし

いくらい気が合い、10日後に付き合うことに、、、

マッチングからわずか2週間の出来事。マッチングアプリに課金してからは1カ月弱。自分でもこの早さには正直驚いている。

今までの努力が報われた瞬間。自分磨きしてほんっとうに良かったなと何度も何度も思った。だからこそ、僕はトレーニングを通じて、ただ自信溢れる肉体美を手に入れるだけでなく、その先の

“理想の彼女と純愛する”

という部分を最終目標に、恋愛がうまくいかな

い人をサポートしていきたいと考えている。

僕が恋活をする前は、別に彼女がいなくても十分幸せだからこのままでもいいかなと思っていたことがあったのだが、そう思っていた自分が憎いったらありゃしない。

恋人ができると人生が100倍楽しくなるし、100倍幸せを感じるようになる。これ本当に。だから、今もし彼女がいないのであれば、ボディメイクないしはダイエットに取り組み、ファッションや髪型を整え、最高峰の第一印象を手に入れて、恋活に取り掛かってほしい。

そうすれば、文字通り人生が変わる。普段とやっていることは同じなのに、彼女という存在が隣

にいるだけで、幸福度というのが桁違いに高まるのである。

ただ、朝ごはんを食べるにしても、隣に美味しそうな顔をして頬張る彼女がいる。

ただ、外を散歩するにしても、隣で鼻歌歌いながら一緒に手を繋いで歩いてくれる彼女がいる。

ただ、買い出しに行くにしても、隣で「夕飯何にする？」と話しかけてくる彼女がいる。

これがどれほど尊くて幸せなことか。

もう僕は今の彼女がいない生活は考えられない。

それくらい大切に、一生寄り添っていきたいと思える存在なのである。そんな女性に出会えたことは、僕は1兆円を拾ったことよりも運がいいことだと思っている。

でもその運も、これまでの自分磨きがあったからこそ掴めたもの。もし僕が、ヒョロガリで、髪型もテキトーで、服装も地味で、歯も黄ばんでいたらHちゃんは振り向いてはくれなかっただろう。運を引き付けるためにも魅力を最大化することは超絶に大事なのである。

なので、これから理想の女性と純愛を叶えるためにも、自分の外見を最高峰に近づけていって

ほしい。そう思うのも、やっぱり彼女がいた方が圧倒的に人生が充実するから。でも、その逆を考えると絶望でしかない。

家に帰って来ても「おかえり」と言ってくれる人が誰もおらず、薄暗い寂しい空間で独りカップラーメンをすすり、独りテレビを見ながら眠りにつく日々、、、

吐き気がするレベルで辛い。だからこそ、今これを読んでくださっている方には、そういう生活は送ってもらいたくないし、理想の彼女を作ってもらいたい。

そういう思いがあるからこそ、僕は現状に満足せずさらに肉体を磨き上げ、栄養学や解剖学、

恋愛心理学の知識を深めることに力を注いでいる。

ちなみに、ここでボディメイクとダイエットの定義をはっきりさせておくが、

- ・ **ボディメイク = 筋肉量を増やしてメリハリのある引き締まった体を作っていくこと。**
- ・ **ダイエット = 筋肉量をキープして脂肪だけを落としてスリムな体を作っていくこと。**

これははっきりさせておいてほしい。ボディメイクが増量で、ダイエットが減量というイメージだとわかりやすいだろう。また、ボディメイク

とダイエットでいう成功の定義もはっきりさせておく。

それは、

「清潔感溢れる引き締まった最高峰の
第一印象を手に入れ、理想の彼女と純愛する」

である。

是非ともここを目指していただきたい。そうすれば、お金で買うことができない、夢のような時間をこれから過ごしていくことができるようになる。

しかし、ほとんどの人がボディメイク or ダイエットに苦戦して、理想の彼女と付き合うまでに至らない。理由は簡単。ネットで間違っただ情報に振り回されて、失敗を繰り返してしまっているから。そうすると、「自分には無理だ、、、」と勘違いを起こして、自己研鑽をやめてしまう。

それでは、いつまで経っても体型に囚われ、自分の体型に自信が持てずに、恋愛に対して消極的になってしまう。僕たちはボディメイクやダイエットをするために生まれてきたわけではない。

あくまでボディメイクもダイエットも目的を達成するための手段であって、それ自体が目的となってしまうてはいけないのである。

なので、早々に超絶魅惑的な細マッチョボディを手に入れて、(+身だしなみを整え)理想の彼女を作りましょうということ。いつまでも焦燥感に駆り立てられながら、無理やりご飯を詰め込んで太ろうとしたり、痩せてリバウンドを繰り返していたら、どんどん人生の幸福度・充実度は下がって行ってしまふ。

だからこそ、正しい知識や思考、戦略を知る必要があるのである。でももし、今全然ダイエットもボディメイクも上手くいっていなくても、絶対に自分を責めないでほしい。なぜなら、それは単純にどうすれば体が変わるのか知らないだけだから。

我慢も辛い思いもせずに体を作り変えるためには、「ボディメイク戦略」を知って、トレーニン

グを積み上げていくだけ。とってもシンプルで
しょ。

なので、一つ自信を持って言えることは、

「誰でも引き締まった清潔感ある体を実現し、
タイプの女性を射止めることができる」

ということである。

つまり、運動神経も体質も意志の強さも一切関係ないわけ。それに、20代でも、30代でも、40代であっても望む結果を手にすることができる。

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。

元々ガリガリだったし、ランニングは2週間でやめていたし、二重跳びすらできなかった僕でも理想の体型を手に入れられたのだから、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いただきたい。

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も 1 回多くできた瞬間、ウエスト周りが 1cm 細くなった瞬間、彼女から肌を褒められた瞬間…

そこには、全て成長の概念が流れている。ただひたすらに空腹を我慢して落とした体重や無理して食べまくって増えた体重に成長はない。つまり、そこに真の喜びや幸せは存在しないのである。

なので、ボディメイクやダイエット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ボディメイクや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。わかりやすく言うなら、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、「腹筋が割れる」、「逆三角形になる」、「体重が 10kg 落ちる」、「好きな服を自由に着こなせる」、「友人から一目置かれる存在になる」、「理想の彼女を作れる」...

と、人生が豊かになるもので溢れていく。そん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

ここまで僕の過去についてとあなたが目指すべき場所について共有させてもらった。おおよそ、どうすればモテるようになるのかがわかったのではないだろうか。

これからもっと具体的な成功への道筋を記していく。僕のことを知ってもらった後なら、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：

『最高峰の第一印象を手に入れた成功者』 が送る至極の日常…

清潔感ある魅惑的な体を手に入れ、自己肯定感が高まった人たちは皆、自分の望んでいた未来を手に入れている。

ダイエットする前は、太っていることを言い訳にして恋愛することを避けていたオタク男性が、20kg痩せて積極的に異性に話しかけられるようになったり、

太っていることで第一印象に自信が持てなかった 20 代後半の男性が、10kg 痩せてスマートで清潔感ある体型を手に入れ、可愛い彼女を作ること成功したり、

ガリガリで“もやし”といじめられていた元引きこもりの男性が、シックスパックスの引き締まったウエストを手に入れたことで、モテまくるようになったり、、、

挙げればキリがないが、ダイエット & ボディメイク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、家族や友人に体を

褒められることが増えたし、自己肯定感が高まったことで、どんどん異性にアプローチしていけるようになった。

その結果、今の彼女と巡り合い、交際することができたのである。ここから言えることとしては、トレーニングを始めたおかげで恋愛が上手くいったということ。

わかりやすく流れを説明すると、

トレーニングして魅力的な体を手に入れた
→成功体験が積み上がった & 家族や友人から褒められることで自己肯定感アップ → 自信を持って女性にアプローチできるように → 理想の女性と付き合うことができた

という感じで、原点は“トレーニング”なのである。だから、トレーニングを始めることが最も早く恋人を作る上で大切ということがおわかりいただけたらと思う。

また、トレーニングをして理想の彼女を作れたからこそ、僕はインターネットを通して、正しいボディメイクやダイエットの知識、思考など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と思う。

つまり、トレーニングをして（ダイエット or ボディメイク）理想の体型を手に入れることができれば、家族や友人から尊敬されたり、自分に自信が持てるようになって大好きな女性とお付き合いできたり、自身の経験を同じような悩みを抱えている人に伝えれば、きっと感謝されてそれがさらなる正の循環をもたらすようになる。

他にも、トレーニングで体力を増やすことができれば、仕事帰りでも疲れなくなって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。

ダイエットやボディメイクを半年、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ていき、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。

特にその中でも、“理想の彼女と純愛する”というのは、最も比重が高いと思うし、お金では買うことができないので、これを達成できた瞬間は、人生で一番幸福を感じるはず。

そんな夢のような世界がトレーニングをして外見を最高峰に磨き上げた先には待っている。

成功者だけが理解している 「体が変わるメカニズム」

ただ、ダイエットやボディメイク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、「体が変わるメカニズム」を熟知していることであると僕は考える。

体が変わるメカニズムというのは簡単に言うと、

“取り入れるカロリーと出ていくカロリー”

をどう調整するかで、筋肉が増えるか脂肪が減るかが決まるというもの。どちらもトレーニングをしているというのが前提だが、

ボディメイク（筋肉を増やす）の場合は、
取り入れるカロリー＞出ていくカロリー

ダイエット（脂肪を減らす）の場合は、
取り入れるカロリー＜出ていくカロリー

に調整することでうまくいく。

とってもシンプルだと思ったはず。しかし、シンプルがゆえに多くの方は、食べる量を極端に増やしたり、逆に食べる量を極端に減らしたり、はたまた運動を必要以上に頑張ろうとしたりする。

それだとまーうまくいかない。結局、続かなくなっ
て元の体型に戻ってしまうというのがオチ。

じゃー、一体どうすればいいのか。それは、取り入れるカロリーと出ていくカロリーを絶妙にコントロールするのである。

極論、この調整ができてしまえば、ボディメイクもダイエットも成功する。つまり、清潔感ある魅力的なボディを作れる人と、そうでない人の差は、体が変わるメカニズムを知っているか知っていないかに収束する。

これが、ボディメイクと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、体が変わるメカニズムを知ってさえしまえば、体を作り変えることなんて容易になってしまう。

ということで、体が変わるメカニズムを熟知し

てダイエット or ボディメイクに成功した人をここで3人だけ紹介したいと思う。

体脂肪率 10%の体を手に入れて女性から猛アプローチされるようになった同級生

彼は、僕が所属しているバレーボールクラブの同級生なのだが、元々はとても太っていて、体重は 80kg 以上あったそう。でも、トレーニングを始めたことによって1年弱で 20kg 強の脂肪を落とし、体脂肪率 10%の細マッチョボディを3年以上キープしている。

彼は、温和で物静かな性格をしているので、積極的に女性に話しかけに行くというタイプではな

いが、スリムで健康的かつ清潔感ある体を手に入れたことで、専門学校で何度かあった女性から約1年後にインスタで猛アプローチされて交際にまで至った。

女性は、自分に自信のある男性を好む傾向にあるので、彼から無意識に放たれる自信に魅了されたのだと思う。

そして、毎日同じルーティンの繰り返しで、「人生が退屈」と言っていた彼だったが、彼女という存在ができたことによって、幸せな日々を過ごせるようになった。

そんな未来を手に入れるためには、体が変わるメカニズムをしっかりと学んで、素直に実践すれ

ばいいだけ。実際に彼もそれしかしていない。

10kg 痩せてマッチングアプリで 意中の女性を射止めたアラサー男性

彼は地方の会社に勤めており、社内には女性がほとんどいなく、出会いが全くない状況に陥っていた。かと言って、自分から出会いの場に足を運んだり、マッチングアプリで女性に会おうとする勇気も小太りだったせいで微塵もなかった。

だが、このままでは生涯孤独の寂しい人生を歩んでいくということを悟り、まずは体型に自信を持つところから始めようと思い、痩せる決意をした。

そして、正しいダイエットの知識を学んで、素直に実践し続けた結果、彼は数ヶ月で 10kg もの体重を落とすことに成功したのだ。

そこから、努力して変わった自分が好きになったことで、彼女いない歴＝年齢だった彼が、マッチングアプリで出会った女性と交際できるまでに大躍進した。

痩せて、魅力的な体を手に入れたことによる自己肯定感の高まりは、自分の可能性を信じられないくらい広げるのだと、自分の経験やたくさんの事例を見て思う。

恋愛は確かな自信を持つことができれば、99%
上手くいくのである。

ガリガリから細マッチョになって 美女をものにした元コミュ障男性

彼は、学生の頃、とにかく非モテで自分に自信が
なかったそう。サッカー部ならモテるだろうと
期待するものの、ガリガリで腕立て伏せ 10 回も
できず、周りからは雑魚キャラとしてのレッテ
ルが貼られてしまったという、、、

そして、大学生になれば、可愛い彼女もできて華
やかな大学生活を送れるだろうと淡い妄想をし
ていたが、結局、大学 4 年間で女子一人からも
連絡先を交換できずに幕を閉じてしまった。

しかし、社会人になって彼はモテたい一心でトレーニングを始める。すると、だんだん体つきが変わってきて、半年が経つ頃には細マッチョボディが完成していた。

それにトレーニングを継続したことで、自分に自信を持てるようになり、彼は根っからのコミュ障を克服した。

その結果、女性から「絶対モテるでしょ！彼女いそうだもん！」なんて言葉を言われるようになったり、会社でも「カッコいいからすぐ彼女できるよ」と言われるまでに。

そして、ついに念願の彼女を作ることに成功し

たのである。本当にすごいとしか言えない。今では休日と一緒に出掛けたりして楽しい日々を送っているとのこと。

これまでに挙げた 3 人は、みな絶望的な状態からトレーニングを続けたことで理想の未来を手に入れた。

このことから言えることは、今自分の体に自信が持てなくて恋愛が中々うまくいかないのであれば、ボディメイク or ダイエットの正しいやり方を学んで、トレーニングを継続すればいいだけなのである。

たった半年間の努力の先に幸せに

満ちた人生が待っている

ダイエットと聞くと、どんな方法を思い浮かべるだろうか。恐らく、糖質制限や断食、ダンス、サプリ、エステ、オートミール、、などなど、色々思いつくはずだ。

しかしどうだろう。こんなにもダイエットの情報が世の中に溢れ返っているのに、ダイエットに悩む人が急増しているのではないか。

原因は主に3つある。1つ目は、ネットが普及したことで、間違った情報も流れているということ。具体例を挙げるなら断食(ファステイング)。この減量法は、固形物を摂らない代わりに酵素ドリンクを飲んでカロリーを減らし、体重を落

とすというもの。

確かにカロリーを減らせば、体重は落ちていくが、極端にカロリーを減らすと脂肪よりも筋肉が減ってしまう。そうなると基礎代謝・活動代謝が下がってどんどん痩せづらくなってしまう。

それに、食事を取らずに我慢すればするほど、大きな食欲の反動を招く。仮に1週間断食して2kg体重が落ちたとしても、その断食をやめた翌週には2kg戻っているはず。

だから、ネットの情報は鵜呑みにしてはならない。

ダイエットに悩む人が急増している原因その 2 は、選択肢が多すぎるからである。先ほどもどんなダイエット法があるか考えてもらった時に、色々な方法が浮かんだはず。

人は選択肢が多すぎると行動できない。ある定食屋に行った時にメニューが生姜焼き定食しかなかったら、0.2 秒で誰もが生姜焼き定食を選択する。

でも一般の定食屋だったら、トンカツ、ハンバーグ、ざるそば、豚キムチ定食、レバニラ炒め、肉じゃが、、、と豊富な種類があるので、必ず迷うはず。

ちょっと定食屋の例だとわかりづらかったかも

しれないが、20も30もダイエット法があれば、間違いなく迷う。定食屋で注文する時の何十倍も何百倍も。

だから、選択肢が多いが故に中々行動できずに、気づけば5年が経ってしまうということもザラにあるわけだ。でもこれを読んでいる人はもう安心。これから、たった一つの選択肢を伝える。それだけ聞いて、実践に落とし込めば誰でもダイエット、もしくはボディメイクを成功させることができる。

その方法を伝える前に、最後の3つ目の原因とは。それは、無料の情報で頑張ろうとしているってところ。無料の情報で人生を変えられる人はほとんどいない。

なぜなら、金銭的リスクがゼロであるため、辞めようと思えばいつでも辞められるから。YouTubeでよさげなトレーニングプランを見つけて、それを3年続けている人がどれくらいいるだろうか。ほぼ皆無だろう。

99%以上の人々が「今日はいいや」と思い、そのままその動画の存在を忘れていく。だから、無料の情報を見ている間はどんなにやる気があっても、3日もすれば冷めきっている。

それに無料の情報に食らいついでいる間、ほとんどの人が気づいていないが、膨大なる時間を失っている。ダイエット法を探す→色々な動画を片っ端から見るとりあえずやってみる→3日坊主→また違う動画を試してみる→3日坊

主、、、

お金は増やすことができるが、時間は増やすことができない。だからこそ、知識にお金を払うということが超重要なのである。そうすれば500、1000、10000 時間早くダイエット、もしくはボディメイクを成功させて、恋を实らせることができる。

恋愛に関しては、時間が経てば経つほど不利になってしまう。これは種の存続の観点からして抗うことはできない。だからこそ、なるはやで第一印象を最高峰に仕上げる必要があるのである。

ネットの無料情報の恐ろしさを理解していただけたらどうか。何でも無料で見られるようにな

った裏側には、こうした影があるということを忘れてはならない。

「じゃー、一体どんな方法で体を磨き上げればいいんよ。」と疑問を抱いている方のために結論を言う。それはトレーニングである。

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か、トレーニングはやればやった分だけ、痩せやすく逞しい体を作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かかれるので自由度が高いし、辛いとかキツイといった感情をほとんど伴わないので、辞めてリバウンドするというリスクも限りなく低い。

そして、このトレーニング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「い、いったい誰なの!？」となるくらい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努力することができてしまえば、残りの人生を大切な女性と一緒に送っていくことができる。

第2章：見た目が9割の世界

どんなに中身がよくても、見た目が不清潔であったら恋愛を成功に収めることはできない。これは残酷なようで紛れもない事実。

結局人は見た目なのである。外見至上主義なのである。「いや、俺は見た目なんて気にしないね」と言っている顔、髪型、スタイル、ファッションを評価してしまっている。女性側も同じ。

これは子孫繁栄の観点からして、不清潔だと不健康に見えるため、本能的に生殖行動を避けようとするからだと言われている。

全くロマンチックではないが、恋というものの行き付く先は“性の欲”なのである。それを知った時はさすがにガッカリした。

でもだからこそ、見た目を清潔にして、健康的な体を作り上げることができれば、恋愛は確定でうまくいく。そう考えると、単純明快でやるべきことは少ないってことが見えてくるはず。

モテる話し方や仕草、表情などを研究する前に、見た目を磨くことに重点を置く。これが何よりも大事。なぜなら、恋愛は見た目が9割の世界だから。それを忘れないでほしい。

ではここからは少し怖い話をしていく。

トレーニングを怠ると恋愛は 無残な結果にしかならない

ホンモノの自信とは、長期的な努力で培ってきたものにしか宿らない。どんなに服装を整え、髪型をキメてもそこに自信が伴っていなければ、女性からモテることはない。

多くの女性は、男性の自信からくる“余裕感”にときめく。だからこそ、言い聞かせの自信ではなく、ホンモノの自信を身に纏う必要があるのである。

自分に自信がなければ、女性の前で焦ってしまうし、自分のことをよく見せようと思って虚勢

を張ってしまう。そうすると、女性側は「あ、この人はないな。」と切り捨てられてしまう。

それを知らずに、“女性を落とすフレーズ”とか、“女性が好きな男性の仕草”とか、“デート中NGな行為”などを調べて実践しても何の意味もなさない。なぜなら、外っ面だけ飾っても女性は魅力を感じてくれないからである。

でも多くの男性は、それに気づいていない。だから、どんなに愛おしい彼女がほしくても、1年、3年、5年と時間だけが過ぎ去ってしまう。それはあまりにも辛い。

だからこそ、心の底から湧き出てくる絶対的な自信を手に入れることが最重要なのである。そ

れを実現するための手段がトレーニング。

自信さえ持てればもう無敵。僕はトレーニングをする前は、自信というものが皆無で、いつも「どうせ自分なんて、、、」と、ネガティブにとらえていた。だから、発言するのにもビクビクしていたし、そのせいもあって女性と話すことから恐怖だった。

ってなわけで、僕は絶望的にモテなかったのだが、トレーニングを始めて体が変わり始めると、「俺にできないことなんてないんじゃないね？」と思うようになり、本当に何にでも挑戦できるようになった。

大学内で見ず知らずの女性に声をかけられるよ

うになったり、サクッと相席屋に行けるようになったり、マッチングアプリで初めて会った人（現在の恋人）と、ビクビクすることなく堂々と話せるようにもなった。

その結果、恋愛成就を果たすことができたので、トレーニングをすることが最初の出発地点なのである。その過程を飛ばすと、恋に飢えた男性は虚栄心の塊となってしまう。

誠実さ・優しさだけをウリにして 恋活を頑張り続ける男たちの末路

僕はてっきり誠実で優しければ、女性は振り向いてくれるものだと思っていた。あなたももし

かしたらそう思っているかもしれない。しかし、
現実はそのじゃない。

結論から言うと、女性は男性の見せる“一瞬の優
しさ”にキュンとするのである。これは感情が揺
さぶられるから。なので、ずっと優しければモテ
るというのは大間違いなのである。

そして、誠実さや優しさをウリしている男性が
あまりにも多すぎる。女性は、そういう人たちに
もう飽き飽きしているので、見向きもしない。

なので、それを自分のウリにしている限り、誰か
からも好かれずに生涯独身になってしまう可能性
が、時間が経つにつれて高まっていってしまう
のである。

僕もそれを武器にしていたら、未だに彼女はできていなかっただろう。だけど、その事実を知ってしまえばもう勝ち確である。

多くの男性が誠実で優しいなら、それと違う属性になった瞬間、目の前の女性はときめき、あなたに恋をする。

その新たなる属性は、偽りではダメ。本当の姿でなければ、後でボロが出る。でも安心して。トレーニングを続ければ、必ず感情を揺さぶれる男になれる。

僕はトレーニングを続けたことで人生の目的が

定まった。それは、正しいトレーニングを広めて自分の体型に悩む人や恋に悩む人を助けるということ。

それを好きな人に嘘偽りなく話せば、ステキと思ってくれる。実際に僕の彼女もそこに惹かれたと言っていた。

だから、トレーニングを続けみて。そして自分だけの人生の目的を見出してみて。そうすれば、自然と魅力的な女性と巡り合うことができる。

仮に人生の目的が見出せなかったとしても、軸のある男にはなれている。僕は、トレーニングを続けたことで、他人のせいにするということをしなくなった。なぜなら、結果というのは、自分

の行動のフィードバックだからである。

いい結果を出すも悪い結果を出すも、結局自分次第なのである。そうトレーニングが教えてくれた。サボればだらしない体、頑張れば引き締まった体。ね、自分次第でしょ。

他にも周りに流されなくなったり、自分の意見をハッキリ言えるようになった。こうして、トレーニングを続ければ外見だけでなく中身も磨かれていくので、女性を振り向かせることができる。

誠実で優しさだけの男を抜け出した先にあなただけの恋物語が待ち受けている。

外見を最高峰に近づけていくことが 最もコスパがいい

ここまでの話を聞けば、いかにトレーニングが重要であるかを理解していただけたと思う。引き締まった健康的な細マッチョボディを手に入れ、外見を最高峰にすることで恋愛は一気にイージーモードとなる。

そして、それが最もコスパがいいということも押さえておいてほしい。どれだけ本を読んで話術を身につけても、どれだけ高い服を買ってオシャレをしても、どれだけ YouTube を見てモテる仕草を学んでも、それは大きな遠回りをしていくだけに過ぎない。

まずはトレーニング。その後に、上記のことを付随してやればいい。何度も言うが、トレーニングをすれば、清潔感溢れる細マッチョボディを手に入れられるだけでなく、心の底から自分に自信を持てるようになる。

だから、どんなに今、自分に対して悲観的で恋愛に消極的でも、トレーニングをしてバキバキの腹筋を手に入れれば、自信をもって女性に話しかけることができるようになる。

そして、内面も成長しているから、ただモテたいと思って何も行動しない人と差別化することができる。自分に軸があり、人生で果たしたい目標があれば、必然的にモテてしまう。

つまり、トレーニングこそ、恋を实らせるための最大の手段なのである。それを知ってしまえば、あとはトレーニングに打ち込むだけですな。恋愛成就までのルートがハッキリ見えたのではないだろうか。

第3章：

ボディメイク戦略×トレーニングで 清潔ボディを実現する

第1章でも、ボディメイク戦略に当たる体のメカニズムについて少し話してきたが、ボディメイク戦略というものは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**の4つである。

これらがうまく掛け合わさることで、魅力的な体が出来上がっていく。もし、この要素が1つでも欠けてしまうと、ボディメイクもダイエットもうまくいかなくなる。例えば、運動は30分やって、8時間寝て、長期的な目線を持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、面倒なことこそ価値があるという思考なのに、運動の重要性を理解していなくて、一

切の運動を行っていなかったら、引き締まった体を手にすることはできない。

でも、3食主食・主菜・副菜を食べて、なおかつ腹八分に抑え、運動を全身のトレーニングを週4で取り入れ、7～8時間寝て、着実に成長していこうと思っていれば、間違いなくボディメイクであれ、ダイエットであれうまくいく。

この4つの要素がすべて満たされて初めて、着々と痩せてリバウンドしないモチボディを作り上げることができるのである。ここで4本脚の椅子を想像してもらいたいのだが、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。それとボディメイク戦略は全く同じなのである。

なので、もう一度言うが、食事・運動・睡眠・マインドの4つを整えることができれば、痩せるのも筋肉量を増やすのも自由自在にできるのである。それら1つ1つを調整するための学問的な部分がボディメイク戦略というわけ。

学問というと、ちょっと堅苦しいイメージがあるかもしれないが、全く難しいものではない。誰でもわかるレベル。だから安心してほしい。そして、4つも要素があるので、やることが多くて大変と思うかもしれないが、これもまたそうではない。

食事に関しては1日3食食べていいし、運動だって毎日2時間やれというものでもない。やるべきことは1日に多くの時間を要しはしない。

本当に限られている。実際、トレーニングを 20, 30 分やることくらい。これだけ。

そんなトレーニングも、身一つあれば取りかか
ることができてしまう。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、細マッ
チョボディを作り出すことができる。

実際に僕は、毎月 10000 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、

**ボディメイク戦略を学んだ上で、
1日20分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、実際のところボディメイク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、例外なくほかのボディメイク or 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、ボディメイク初心者でもボディメイク成功者でもやることは変わらず、

ボディメイク戦略を知って トレーニングをする

ほんとこれだけ。結局これが、清潔感溢れる引き締まった体を手に入れて、理想の彼女を作る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

や自分磨きのための知識投資に充てることができるのである。

だからこそ、ボディメイクもダイエットも一度限りのものとして、心の底から自信を持てる体を手に入れたいのであれば、一生使い倒すことのできるボディメイク戦略を学ぶこと。そして、トレーニングに励むこと。これが最も合理的なのである。

**どこでもトレーニングができる、
お金・時間に縛られない**

トレーニングは場所に縛られることなく取り組むことができる。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

の場所でもできる。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、準備とジムの往復だけで30分はかかってしまうだろう。

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カ月で10時間、1年で120時間にまで膨れ上がる。

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。

その時間でファッションの勉強をすることも、本を読んで視座を高めることも、恋愛心理学を学ぶこともできる。そしたら、モテないわけないよね。

そして、自重トレーニングにはお金がかからない。いくらトレーニングしてもタダ。ジムではそうはいかない。だいたい年間を通して最低でも8万円以上はかかる。

そのお金をファッションや美容、デートに使えば、より早く恋愛成就を達成できるだろう。

いつでもどこでもサクッと取り組めて、さらに最短最速でモテるようになる自重トレーニングのすばらしさは本当に計り知れない。

やればやった分だけ 自己肯定感が向上する

「自分に自信をもって積極的に恋愛をしたい！」

そういう思いから、ボディメイクやダイエットに取り組んでいる人は多い。でも、ほとんどの人が続かないし、いくら頑張ってもガリガリのままだったり、痩せてもリバウンドしてしまうので、一向に自分の体型に自信を持てずにいる。

だが、自重トレーニングは正しく続けることさ

えできれば、腹筋はどんどん割れていき、逆三角形の体が完成していく。つまり、自信は確実に持てるようになる。

それに見た目の変化だけではなく、トレーニングの種目が前回よりも 1 回多く回数をこなすことができれば、それすらも自信へと変換される。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り、自己肯定感も高まる。

面白いことにトレーニングを続けていけば、構造上、勝手に自信が付くようになっているのである。僕も気づけば、自信満々マンになっていた。

ぜひ、今の自分を客観的に見たものを記録しておいてほしい。写真に撮る・体重を測る・〇〇がこうなっている（絶対ネガティブに書かないで）、その記録を半年後に見たときどう思うか。トレーニングの凄まじさを実感することができるだろう。楽しみにしておいてほしい。

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、ボディメイク戦略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、離島で老後を家族と楽しむことだってできるだろうし、お金を気にせず、趣味に没頭することもできるだろうし、孫に色々な経験をさせてあげることがもできる。

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。

**自重トレーニングの
唯一のデメリット**

これまでに、自重トレーニング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、決して楽に魅力的な体を手に入れられるわけではない。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いれば、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ていたり、追い込むことに生を感じるようになっていたりする。

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みな上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恩恵を受け取ることができる。

自重トレーニングを するのに必要なこと

これまで、ボディメイク戦略やトレーニングの話聞いて、少し頭の中が混乱しているかもしれない。それを整理するために言うが、自重トレーニングをしていく上で必要なことは2つしかない。

それは、

- ・ 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。

僕がトレーニングを始めて 11kg もの増量を達成し、逞しい胸筋や背中を手に入れられたのも、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くことができたのも、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、トレーニングする上で必要なのは、

・正しい知識を学ぶ

・素直に行動する

である。でもボディメイクや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、得ては失敗してを無限に繰り返している。

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、当たり前だが望むような結果は出せない。だから、正しい良質な情報を手に入れて、痩せるため、筋肉を増やすた

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、後は型に沿ってボディメイク、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、太りやすい体質であって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

自重トレーニングを1年、2年と長期的に続けていくと、モデルと匹敵するくらいのボディを作り上げることができる。

実際に、自重トレーニングを5年以上続けているトレーナーの方は、20kg以上痩せて、誰もが憧れるようなシックスパックや逆三角形ボディを手に入れている。他にも、1日15分しかトレーニングしていない一般男性の方も、ジーパンをバシッとモデルのように履きこなしている。

当然ながら、彼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。その過程を吹っ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シックスパック、逞しい腕、スラっとした脚、メリハリのある大胸

筋、スツキリとしたフェイスラインは手に入る
のである。

モデル体型を目指さなくても、無駄な贅肉を 10
kg、20kg 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 -5 kg、4 ヶ月で
-7kg 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：

自重トレーニングで 体を作り変える具体的な方法

この章では、具体的にどうやって自重トレーニングを通して体を作り変えていくのかについて話していく。

ボディメイク戦略をマスターする

まずは、ボディメイク戦略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、逞しくなるのか？または痩せるのか？それをしっかりと固めなければならぬ。

主に次のようなことである。

【食事】

我慢することなく、着々と痩せる or 筋肉を増やす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頻度・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、なぜダイエットやボディメイクを順調に進める上で重要なのかを理解する。また、どうすれば良質な睡眠をとれるのかも理解する。

【マインド】

モチベーションに左右されず、ダイエット or ボディメイク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、自然に理想の体型に近づいていく。

トレーニングを習得する

そして、ボディメイク戦略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り、自分の体を鏡で見てウンザリすることもなくなる。

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。

僕も現在は週 4 回以上トレーニングを行っているため、トレーニングが続かないということがないのだと思われる。(もちろん他の要素も絡んでいるが)

こんなことを言うと、「え、週に 4 回もトレーニングやらないといけないの!？」と思うかもしれない。というか思っているはず笑。

でも思っているほど、週 4 回トレーニングをすることは大変ではない。確かに最初はちょっときついかもしれない。今までの習慣にないこと

だから当たり前。それに、人生を変えたいと思っているなら多少の苦痛を乗り越える必要がある。それを乗り越えることでしか本物の自信は手に入らない。

でも、1回あたり1、2時間のトレーニングをしないとイケないというわけではないので、安心してほしい。

多くのパーソナルジムは1回あたり1時間なので、パーソナルを受けている期間は目指すべき体型に近づけるかもしれないが、卒業した後にトレーニングを継続できなくて9割以上の方がリバウンドしてしまう。それでは意味がない。

だから、トレーニングは1日2, 30分でいいと思っている。実際、僕もトレーニングは1回あたり20分くらいしかやっていない。

それにもかかわらず、シックスパックかつ逆三角形のボディを完成させることができた。

なので、ボディメイク戦略をマスターし、トレーニングを1日2, 30分行って、スキルを磨いていけばいいだけ。やることとしては全く難しくない。

今一度、体を作り変える方法をまとめると、

①ボディメイク戦略をマスターする

②トレーニングを習得する

たったこれだけである。なので、自分には痩せる才能がないからできないとか、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望むような体型を手に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、ダイエットないしボディメイクが成功する人、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 or ボディメイク以外でもそう。恋愛でも、スポーツでも、仕事面でも、思考が結果を左右するのである。失敗を恐れていたら本当に失敗してしまうし、ただひたすらに努力すればいつか報われると思っても報われないし、面倒なことは後回しでいいやと思っていたら目指すべきところに到達することはできない。

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状態となっていく。

たった1人から徹底的に学び尽くす

ダイエットやボディメイクを始める9割型の人には、色々な人から情報を集めることから始める。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、何をやっていいかわからなくなってしまう。

そうなると、行動も思考も中途半端となって、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。

それに初めの方にも伝えたが、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、ダイエットないしボディメイク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理想の姿になることができる。

自己流で自分磨きをしようとするな

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。(自己流の危険さを身をもって知れたのは大きなことだが。)

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もしくはボディメイク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。

厳しいことを言うようだが、自己流で努力していても時間が失われてしまうだけである。でも、ダイエット（ボディメイク）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に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やボディメイクを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、ほんの少し体つきはよくなったかもしれないが、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、目標の体型になれるかなれない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、ダイエットもボディメイクも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、できなかつ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ふ。僕も初めの頃は記録を一切取っていなかったのて、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してもらいたい。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**

ここまでボディメイク戦略を勉強するとか、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て恋のチャンスを逃すのか、それとも半年間だけ本気で努力して魅力的な体を作り上げ、理想の彼女と交際するのか。僕は絶対に後者の方がいいのではないかと思う。

清潔感溢れる逞しく引き締まったボディを早々に手に入れ、自信満々の状態で恋活にチャレンジする。そのために今だけは真剣にダイエットまたはボディメイク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とジーパンだけでも似合う体型を手に入れることができ、自分に対して絶大なる自信が付いているだろう。僕自身、4ヶ月で-7kgを達成してジーパン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 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 or ボディメイクに使えば、間違いなく体を作り変えることができるということ。

他にもダイエットやボディメイク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。

ので、これからダイエット or ボディメイク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。

僕ができたのだから大丈夫。勇気を持ってトレーニング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”、“ボディメイク”という概念を大きく覆し、純愛を叶える清潔ボディ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

「純愛を叶える魅力の教典」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く思います。

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 LINE で、本格的にダイエット（ボディメイクも）を成功させるための具体的な道のりと恋愛を成功させる秘訣を話していきます。ぜひ、本書の内容を忘れずに、定期的に届くコンテンツをチェックしながら学んでいってほしいです。

僕も 1 つ 1 つ、全力でお届けしていきます。ダイエット（or ボディメイク）を成功させて、愛

に満ちた人生を歩んで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

Twitter：
https://www.twitter.com/yoshimune_531

公式 LINE：<https://lin.ee/KDs23y9>