

## 肉体改造を決心させた お医者さんのこのコトバ

生まれて40年間、今までの人生で太っていた時期はあまりありませんでした。だいたい体重は60キロ前後、結婚直後に65キロまで太ってしまい当時流行っていたバナナダイエットに挑戦し、58キロまで落としてからはさほど体重も変わらず、体型を維持していました。でも不安は常に有ったんです、祖父はスリムでしたが、父はちょっと肥満気味、祖母を始め父方の親戚は少し肥満の人が多いので、太りやすい家系なのかなとは思っていたんです。ボク自身も体重は60キロくらいだったもののお腹周りはしっかりと掴める程のお肉がついていました。

そして今年の健康診断を受けた所、中性脂肪、脂質、肝機能、尿酸値の4つが引つ掛かりました。健康だと思いきや、いたボクはショックでした、それに追い打ちをかけるコトバをお医者さんに言われたんです。隠れ肥満ですね？とボクが言うとそのお医者さんは無表情で「全然隠れてないです、末廣さんただの肥満ですよ！」「**そう言い放ちました。**」

そしてもう一つショックな出来事が重なりました。同じ年の仲の良い経営者がいきなり数週間の入院をしたんです。幸いにも大事には至らなかつたのですが、同じ事が自分に起きたらやばい。真剣に健康の事を考え始めた瞬間でした。でもちまちま食事制限をしても劇的には変わらない、短期間で劇的に変えるにはどうしたらいいのか？

そこで思い出したのがライズの長谷川さんでした、前から知り合いだったのでボクみたいなほぼ運動をした事のない人間が行くような所ではない、その様に思っていたのです。でも短期間で劇的に変えたいボクにとって他の選択肢はありませんでした。長谷川さんに相談してみよう！5月の終わりの事でした。

## 待っていたのは 信じられない食事制限

そしてその後担当をして頂く林トレーナーの面談をうけました。目的は何ですか？と聞かれ、90歳まで現役でバリバリ働ける身体を作りたい！そう答えました。そうなんです、ボクは今の仕事が好きで90歳までのあと50年間働こうと思っています。そしてやりたい事を全てやり終えて90歳になった翌日に老衰で亡くなるのがボクの人生計画なんです。林トレーナーは質問を続けました。

目標とする体重と体脂肪は？ 体重はそんなに落ちないと思っていたので、体重は3〜4キロくらい、でも体脂肪を12%くらいに落としたい！と答えました。がこの12%には何の根拠もなく何となくです。ちなみにその時のボクの体重は60キロ、体脂肪率は18%くらいでした。なるほど。。と一言言ったあと林トレーナーは信じられないコトバを口にしました。「**分かりました、では肉体改造をする二ヶ月間は米、牛肉、豚肉、麺、パン、果物、ビール、ワイン、日本酒は一切禁止です。**」  
えーーーーーウソーーーーーお酒は控え

めにしてくださいね！締めめのラーメンはやめてね！位は覚悟していたのですがまさかの全て禁止?!?! さーーーと血の気が引いていく自分がいました。。そして家に帰って食べてはいけないもの一覧表を奥さんに見せると一瞬で鬼軍曹みたいな顔になり「何も作れない！」とその紙を突き返されてしまいました・・・

## みるみるうちに落ちていく贅肉

とは言え、決めた事はやるしかない！やりきれぬ自信は全くありませんでした。が全55日間の肉体改造の挑戦が始まりました。トレーニングは週2回、上半身と下半身の交互、時間は1時間です。今までの人生で筋トレなんてした事ありません、ベンチプレスなんて当然持った事もありません。しかも辛かったのが回数。最初に言われない事。。ベンチプレス20回！とか言われたら覚悟も出来ませんが林トレーナーは回数を言わないんです。何回やったらええねんと思つてとにかく



↑下半身トレーニング翌日  
手すり無しでは階段を下り  
れませんでした...



↑1回目のトレーニング直後  
目が虚ろです...こんなトレー  
ニング絶対続けられない...  
そう思いました

やっているのと限界が来て上げれなくなります、必死であげようとするけどなかなか上がらない。体中の血が顔に集まってきて汗が全身から吹き出してくる、もう無理だ...そう思った瞬間、林トレーナーから「あと3回！」のコトバ.....

そうなんです、自分の出来る範囲の中でやっていたら筋肉はつかないらしいのです、限界を超えて数回やる事で一旦筋肉が破壊され、又新たな筋肉がついていくらしいのです。加圧トレーニングを2年ほどしていたので、上半身はまだましでしたが下半身のトレーニングはホントに辛くて、筋肉痛を超える今までの人生経験した事の無いような激肉痛が2・3日とれなく階段を普通に歩く事が出来ないくらいの辛さでした。

そしてきつかったのが食事制限。朝は無脂肪乳、納豆、豆腐、お昼は刺身定食、と言つてもご飯は無しで、味噌汁もお湯を入れて薄めます。そんな注文をすべ



← トレーニング後半の朝食  
納豆・バナナ・  
オールブラン・  
牛ヒレ肉の野菜炒め

→ トレーニング前半の朝食  
プロテイン・納豆

