

あれ・・・いつもの短パンが入らない・・・

今から1年程前、2018年8月のことでした。
たまたま好みの短パンを見つけました。ブランドはいつもと同じラルディーニ、サイズもいつもと同じ42サイズ。試着するのも面倒だったのですが、**ブランドもサイズも同じだから大丈夫だろう!**
そう思って店頭で購入し家で履いてみると、めちゃくちゃきついのです。
お腹を引っ込めたら入るレベルではないきつさ、全くもって全然入らなかったのです・・・

人生初の肉体改造

今から5年前の2014年、私は人生初の『肉体改造』に挑戦しました。
肉体改造に挑戦したキッカケが、同じ年齢の経営者の友人が突然数カ月の入院をしたことでした。
それなりに健康に気を配っていた友人がいきなり入院。。。同じことが自分にも起こったらどうしよう・・・当時は丁度スタッフの池田が入社したころ、**自分が倒れた瞬間に会社がたちいかなくなる、それまではたいして気を配っていなかった健康を真剣に考えてなければと感じ、肉体改造を決意しました。**

肉体改造の驚異的な効果

たまたま友人が肉体改造専用ジムを経営していたので、勇気を出して申し込んでみました。
肉体改造期間は約二カ月、週二回のトレーニングと厳しい食事制限を実行すると、60キロだった体重が55キロ、18%だった体脂肪率が9.9%と私の身体が劇的に変わったのです。
身体も軽く、常に頭もフル回転出来る!健康とはこんなに素晴らしいものなのか!と実感し、肉体改造期間後もその生活を続けました。その後も**一年以上その体型を維持出来たので『もう自分は太ることはない』**と思い、毎日確認していた体重、体脂肪を計る習慣もいつの間にか無くなっていきました。

気が付いたらリバウンド

体重や体脂肪を確認しなくなると、数値へのこだわりがなくなります。数値へのこだわりがなくなると食生活も段々と乱れてきます。肉体改造ジムで教えて頂いたメソッドが段々守れなくなり、徐々にスーツのサイズも大きくなってきました。でも自分は大丈夫だろう!という変な自信がありました。そんな時に起きた『短パン事件』。数年間乗っていなかった体重計に恐る恐る乗ってみました。**すると。。。55キロだった体重が63キロに、9.9%だった体脂肪率がなんと23%!にまで増えていたのです・・・**

二度目の肉体改造を決意!

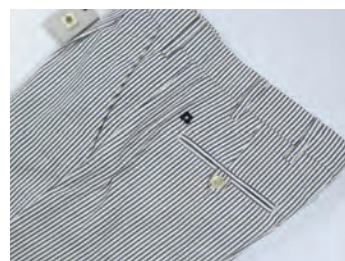
マジで?!目の前に現れた数字が信じられず何回も計測をしておりました。
でも何回乗っても数字は全く同じ、残念な真実を突き付けられてしまいました。。。このままでは肥満一直線、短パンが履けないどころか、スーツのサイズも大きくなる一方、半年後に予定しているイルサルト10周年記念パーティで無様なスーツ姿で出るようになってしまふ・・・**一世一代の大切なパーティに最高の自分で出たい!引き締めなければ!と思いそのときに人生二度目の肉体改造を決意したのです。**

過ちをくりかえさない

何故肉体改造が失敗したのか?その原因を考えてみました。考えた結果分かったことは、**結局やっていたことが『習慣』になっていなかったということ。もう一つは私が習慣に出来ないことを無理やりにしてしまっていたことでした。**習慣にならない限り、自分の理想とする体型を維持することが出来ません。そこで二回目の**肉体改造をする上でのテーマを二つに絞りました。一つ目が『習慣に出来ることだけやる』、二つ目が『短期間でなく長期間で徐々に絞る』。この二つに決めました。**

習慣に出来ることだけをする

習慣にしよう!と考えやったことは6個。 **1)毎日体重、体脂肪率を計る。**ポイントは1週間の平均値で管理すること、日々の上下は気にしない。**2)水を一日2リットル飲む。**ポイントは常温の水を飲み身体を冷やさないこと。 **3)お酒を飲む日を決める。**ポイントは毎日飲まない、飲む日は量を決めない代わりに飲まない日を週に3回作る。 **4)40回噛んで食べる。**ポイントは野菜から食べること。 **5)一日一万歩歩く。**ポイントは1週間の平均値で管理すること、日々の多少は気にしない。 **6)早寝早起き。**基本は22時就寝4時起床、ポイントは起きる時間を一定にすること。



肉体改造のキッカケになった短パン



週に二度の厳しいトレーニング



見事に
結果を出す!



肉体改造成功時に作った
ニュースレター



肉体改造1年後の
ニュースレター



体重63キロ、体脂肪率23%の
たるんだカラダ・・・