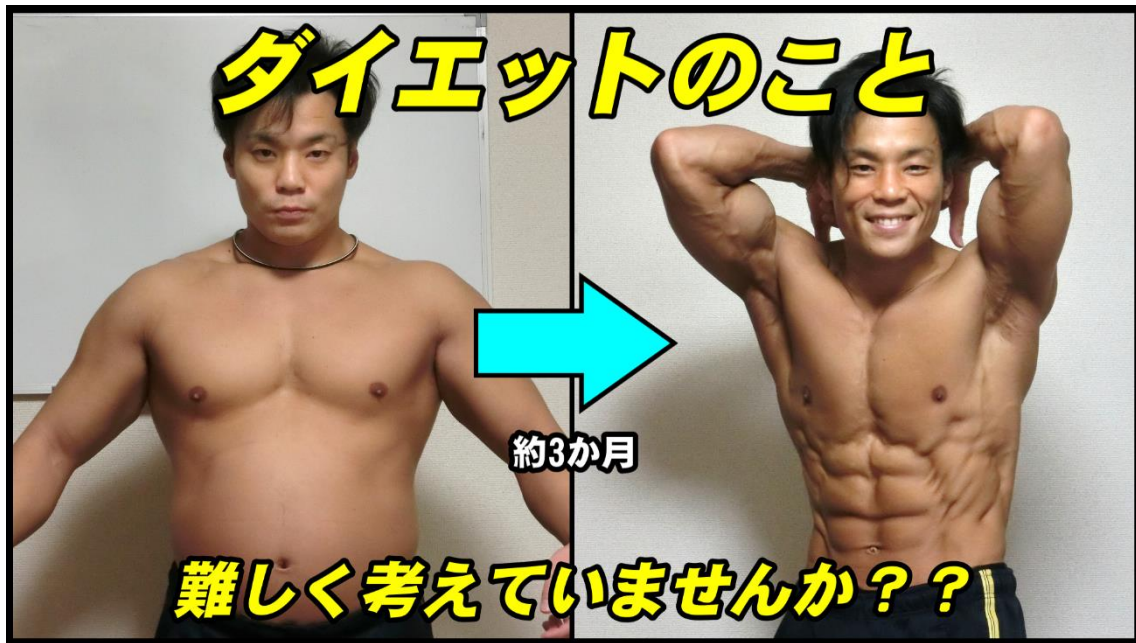


# ダイエットの秘訣



あなたのダイエットに対するモチベーション  
を上げる 10 個の方法

糸井 克徳

まずは当レポートをダウンロードしていただき、  
誠にありがとうございます。

タイトルは「ダイエットの秘訣」とさせて頂いた  
きましたが、こちらでは**ダイエットを成功に導く  
ための“心構え”**を紹介しています。

気持ちが上がることでトレーニングに対する姿勢  
も変わってきます。

そうなれば・・・ 言わずとも分かりますよね？

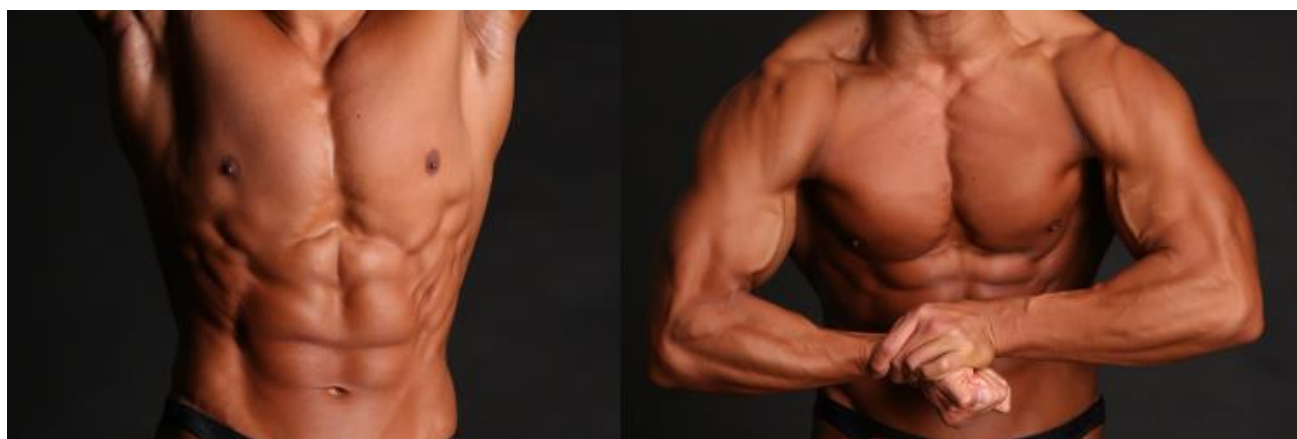
その為の 10 カ条を簡単にまとめてみましたの  
で、是非お読みになって下さい。

このレポートがあなたのダイエットに対するモチ  
ベーションが上げるきっかけになれば幸いです。

では本文へどうぞ！

## ①最初からマッチョだった人はいない

テレビや雑誌などで思わず、二度見してしまうような素晴らしい肉体を見ることもあるでしょう。実際にジムでも素晴らしい肉体の持ち主を見る機会もあると思います。



さてその身体をした人は、最初からそうだったと思ってしまいませんか。いいえ、そんなことはないはずですよ。誰だって始める前は、太っていたかもしれないし、痩せていたのかもしれない。

私自身も最初はガリガリだったのですが、そこから体重を 25 kg 増やし、コンテスト出場の為に 10 kg 以上の減量をしてきました。



ですから「自分には無理」と思わないことです。何もせずに気づいたらマッチョになっていた

ということはありませんので、重要なのはその一歩を踏み出せるかどうかということです。

これはどんなことにも当てはまります。勉強だってそうですし、仕事だってそうですよね。

無理という思考から「できる」といい聞かせる思考に変えていきましょう。やり続ければ確実に変わってきますし、**それが習慣となっ**てしまえば大して苦にならなくなるのです。

最初は誰でも初心者。はじめの一歩を踏み出すことをしてみましょう。

## ②何歳から始めても大丈夫

身体を変えようと思っけていても「もう年だから無理だよ」といって、諦めている人も中にはいらっしゃることでしよう。確かにウェイトトレーニングは、年齢が若ければ若いほど反応も良いですし、回復も早いです。

しかし、そんなことを言っていたら変わるものも変わらないですよ。それに「もう年だから」といっても、40代や50代であったらもったいない話です。世の中には、定年退職後にウェイトトレーニングを始めたという人や70代以降でも現役のボディビル選手といった人が実際にいらっしゃるのです。

人間の身体は骨や筋肉、神経や臓器など様々な器官から構成されていますが、**筋肉は鍛えることで生命活動が停止するまでは、成長の余地があるのです**。他の器官は年齢と共に退化してしまいます。





↑私自身、40代になりましたが成長は感じています

ですから、年齢がいくつになっても問題はなく、遅いということはありません。もちろん、年齢を重ねているとケガの防止や回復させるための期間を慎重にしなければならないということもありますが。

できない理由を挙げてやらないより、できる可能性を信じて取り組んだ方が建設的な思考だといえます。

年齢を言い訳にしない。何歳からでも遅いということはないので、始めてみましょう。

### ③ダイエットをすると家族や友人に宣言する

ダイエットをするかしないか迷っている方も多  
いと思います。もし始めたとしても「失敗したら  
恥ずかしいな」や「やっていることを内緒にしたい」  
など色々と頭によぎることでしょう。

確かにひっそりとやっているのであれば、途中  
で断念してしまったとしても、誰かに「もう辞め  
たの？」なんて言われることはないですから、安  
心かもしれません。

しかし覚悟がないと、なかなか成功させること  
が難しいのがダイエットです。達成するには、空



腹に耐えながらハードに鍛えたりしなければなりませんから、苦しくて当然なのです。

ですからその覚悟を決めるには、**コンフォートゾーン（快適な場所）から抜け出して成功不可避な環境に身を置きましょう。**手っ取り早くできるのが、周囲に「ダイエット宣言」をしてしまうことです。



家族や友人、SNS をやっている人であれば、そこに繋がっている人に対して「私、絶対ダイエットを成功させます！」と高々に宣言してしましましょう。そうすれば、**ひっそりと辞めることができなくなります**から、自分の言葉に対して責任を持って行動しようとするようになります。

またくじけそうな時には、激励を入れてもらうのも良いでしょう。そうやって周囲を巻き込んで「やらなきゃならない」という環境にしてしまうのです。

このように逃げ道をなくしてしまうことで、プレッシャーは出てきますが、ダイエットに対する姿勢も変わってくるはずです。期待に応じたい気持ちや周囲を見返すといった心意気を持つようにします。

**SNS などでダイエットの進行具合を発信し、逃げ道をなくしてしましましょう。**

## ④なりたい身体をイメージしてみる

目標や目的を持つことは先に述べた通り大切なことですが、視覚的にイメージをしてみることも重要です。このような方法を「ヴィジュアルライゼーション法」ともいいます。

自分の中でこうなりたいという「理想な身体」を描いてみるのです。イメージができればそれに近い人物を捜してみましよう。それが例えばハリウッドスターやスポーツ選手でも何でもよいのです。自分のイメージと合う肉体を見つけたら、目のつく場所に貼っておきましょう。



「自分もいつかはこんな身体になる！」と思って、1日のうち何度も見て脳に焼き付くようにしましょう。そして、そうなったと仮定して「ニタニタ」しながらモチベーションが上がるようにします。ですが、ちょっとアブナイ人に見えてしまうので、もちろん一人の時に限ります。

イメージが持つ力というのは、**実現に向けて引き寄せる影響力がとても大きいものです**。あなたが思い描く理想の身体を常にイメージして、成功を引き寄せるのです。

憧れの人の肉体を思い浮かべて、なりたい身体をイメージしてみましょう。

## ⑤ トレーニングスケジュールを先に決める

仕事や家庭の事情などに追われると、トレーニング時間の確保が後回しになり、悪い習慣に向かってしまうこともあります。一度そういう方向に向かってしまうと修正するのが難しくなってしまうでしょう。

そうならないようするには、トレーニングスケジュールを先に決めてしまいましょう。仕事の合間や空いた時間とかに設定するのではなく、先に

トレーニングの日程を決めてから他の用事を入れるようにするのです。



そうすることで、トレーニングをやらなければならない状況にしてしまいます。**自分の中の優先順位を変えることで、後回しにすることをなくすのです。**これは会社を経営している場合など、自分の時間をコントロールできる人はお勧めします。



しかし、そうではない人もいらっしゃると思います。そこはスケジュールを管理していく上で「ここだけは譲れない時間」を作り出して、そこをトレーニングの時間に充てるようにすれば、ある程度は時間の確保ができるはずです。

ですから「トレーニング > 仕事 > それ以外」のように、無理が生じない範囲で優先順位を変えていくのです。

後回しにならないように、最優先でトレーニングスケジュールを入れてみましょう。

**⑥まとまった時間が取れなくてもジムに行く**

普段の生活の忙しさのあまり「ジムに行ってもそんなに時間が取れない」なんてこともあるでしょう。そうすると、足が遠のいてしまうことがあるかもしれません。

さて「まとまった時間」というと、ジムに来たのであれば最低1時間くらいは確保したいところでしょうか。もしそれ以下の時間しか取れなくて「行かない」という選択肢を取っているのであれば、非常にもったいない話です。

例えば30分くらいの時間だけでも、やれることはたくさんあります。例えば負荷を軽くして休息時間を短くするやり方です。休息時間を短くすることで疲労物質が早めに溜まり、すぐに筋肉がパンパンになります。そうすると、動かそうにも動かさないくらいの刺激になるのです。よって、**やり方次第では短時間でも、密度の高いトレーニングをすることが可能になります。**



↑チンニングなら 10 分もあれば追い込むことができます

また少ない時間だからといって、行かないようにするのはではなく、必ずジムに行くようにして、なるべく「ジムに行かない」という習慣を作らないようにします。

やらないような習慣がついてしまうと、つい楽な方向にシフトしてしまい、どんどん悪い流れになってしまうので、短い時間でもやるような習慣を身につけるのです。

短い時間だからこそできるトレーニングもあるということをおぼえておきましょう。

## ⑦「見られている」という感覚が質を上げる

自分一人で黙々とトレーニングを行っている  
と、いつの間にか集中力に欠け、緊張感が足りなくな  
った結果、ダラダラと時間を過ごしてしまったなんて  
こともあるかと思ひます。

こういった対策として、トレーニングパートナー  
やパーソナルトレーナーをつけることも有効な  
手段です。“誰か”からの「監視」の目がある  
と、自然と気持ち引き締まったりしますし、き  
つくなっても手が抜けないように「激励」を入  
れてもらうのです。



これは学生時代に部活をやっていた人であれば経験があるかもしれません。グラウンドやコートに顧問の先生がやってきた瞬間に空気が変わったという思い出はないでしょうか。また仕事であれば社長が視察に来れば、おのずと背筋が伸びる気持ちになることでしょう。それと同じことです。

このように「**見られている**」という感覚は、**それだけで気持ちを引き締めるきっかけになったりします**。しかし、毎回パートナーやトレーナ

一をつけるのが大変だという人もいらっしゃるでしょう。

そんな時は、自分自身を「俯瞰」で見てください。第三者の視線で自分がどのように映っているのかイメージしてみるのです。だらしなくトレーニングをしていたら、とてもクールとはいえないですからね。よって周囲から見ても真剣にトレーニングに打ち込んでいるのだとしたら、その姿はきっとカッコよく見えてくるはずです。

時には周囲の視線もうまく利用しながら、集中力と緊張感を持ってトレーニングに打ち込んでいきましょう。

**⑧筋肉痛を恐れないそれは効いたという証拠**



運動の翌日は、筋肉痛に襲われることも多々あります。中には「筋肉痛が怖い」なんて思う人もいらっしゃるでしょう。確かに私生活に支障が出るような痛みは困りますからね。

筋肉は日常動作以上の負荷が掛かった場合、脳からの伝達により大きな収縮力を生もうとします。そこで**普段は生じないような摩擦が筋肉中の筋原線維で起こることから筋肉痛が生じるといわれています**。これを滑走説ともいいます。



ですからもし筋肉痛になったとしても、それはきちんとした負荷を筋肉に掛けることができたということになります。「日常」と思われる負荷で

はそうなる可能性が低くなりますから。逆にいうと**毎回同じようなトレーニングでは、それ自体が日常になってしまう**ということなのです。

よって、運動をした翌日や翌々日に痛みを感じたのであれば、そのトレーニングが正解だったといえるでしょう。その動作が筋肉に「新鮮な刺激」を与えたということが実感できるはずです。

痛む期間は部位によって異なりますが、その間は「修復」していて、新たな成長を引き出しています。

痛みを恐れずに、むしろ筋肉痛が楽しみになるようにしていきましょう。

## ⑨体重の変動に一喜一憂しない

ダイエットをしていると、体重の減少具合がとても気になることでしょう。昨日からの数値が、どれくらい変化が出ているのか、ついチェックばかりしてしまうなんてこともあるかもしれません。



そうしていると、体重が減少していればガッツポーズをするかもしれませんが、変わっていないか

ったり逆に増えていたりすると、気持ち的にかなり凹んでしまうおそれが出てきます。

そもそも体重は、**気温などの外的環境や体調面での内的環境により、大きく変動することがあります**。例えば暑ければ汗が出て減少しやすくなりますし、反対に寒ければ発汗が少なくなるので、減少しにくくなります。

また体調面でいうと、食事と消化の代謝機能などが効率的に働いていれば、減少方向に向かいやすくなりますが、反対に便秘気味であったりすると減少しにくかったりするのです。

それに1日で大幅に減少したりするかもしれませんが、それは大半が「水分」である可能性が高いため、水分補給をしたらすぐに元通りになってしまいますから、大きな期待はしない方が賢明です。

よって日ごとの変動を見るより、1週間から2週間ほどのスパンで経過を観察し、そこから月単位で変化の推移を確認していくとより進捗状況が把握することができます。

**日ごとの体重で一喜一憂せず、焦らず進めていきしょう。**

## **⑩調整が可能なら時には好きなものを食べる**

ダイエットを始めてから、食事量を減らして過ごす日々が続く、ストレスも溜まることあるでしょう。また仕事上、接待などで食事の席にいかなくてはならないなんて状況も出てくると思います。特にそういった席で、あまり食べなさすぎる



のも相手にとって心証が良いものではないでしょうから。



↑時には「焼き肉」を食べるのも有りです

そんな時は、思い切って食べてしまうというのも有りです。ストレスが発生してくると、それに対抗するためにコルチゾールというホルモンを分泌するのですが、これは筋肉の分解作用を持っているので要注意です。



さて好きなものを食べる時には、その前後の食事で帳尻が合うようにコントロールしましょう。例えば、夜ご飯にそういった席があるのであれば、その前の昼食と翌日の朝食の量を抑えるのです。そうすればメインの食事を楽しむことができるはずですよ。

もちろん1回の食事量をセーブして調整が可能なならば、そのようにしても大丈夫です。体重と相談しながら息抜きを行うことは悪いことではありません。ただし多用してしまうと、体重の減少具合が停滞するおそれもあるので、ほどほどにしておくのがベストです。

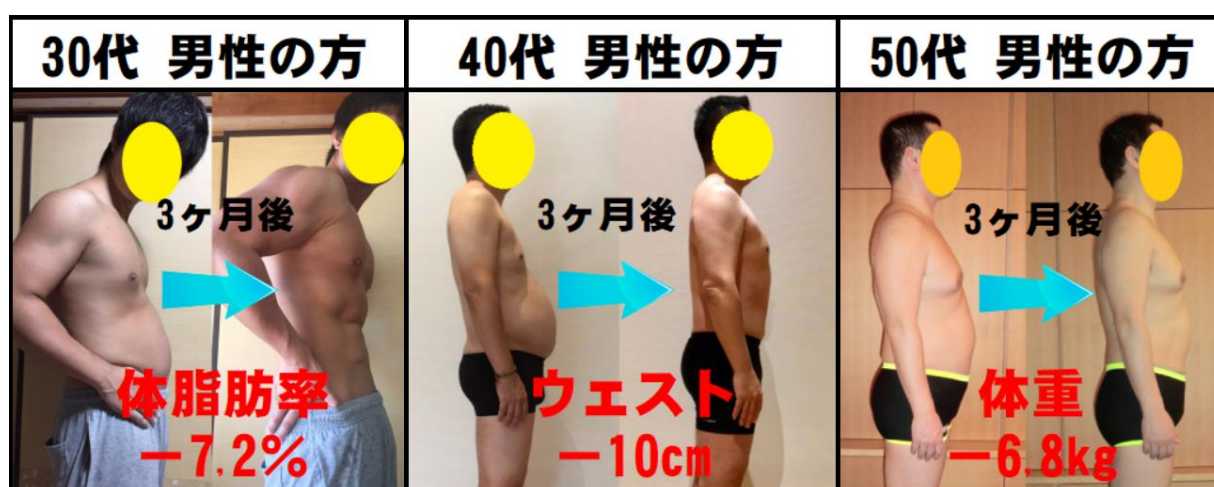
我慢し過ぎると精神衛生上よくないので、調整がつくのであれば、たまに好きなものを食べてみるのも良いでしょう。

いかがでしたか？ 少しはモチベーションが上がってきたでしょうか。**ダイエットを成功させるかどうかは「あなたの気持ち」次第です。**

私はそのお手伝いをさせていただいております。ダイエットに本気になり、モチベーションを高めることができれば、誰でも身体を変えることが可能なのです！

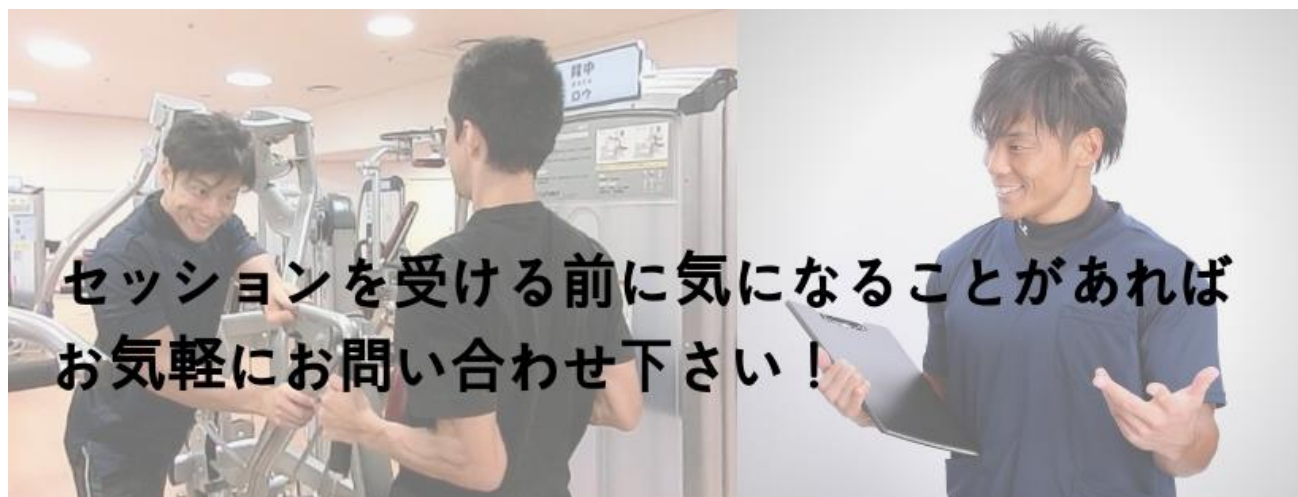
## ↓ 成功者の体験談をしてみる

<https://personal-trainer-itoi.com/okyakusamanokoe.html>



**↓今すぐ無料カウンセリングに申し込む**

<https://personal-trainer-itoi.com/contact.html>



このレポートがあなたの成功を掴むきっかけになることを私は祈っています！

糸井 克徳