



前屈王子・あなたのパーソナルトレーナー谷けいじ主宰
身体を変えて人生を変える総合アカデミー

BMA
The Body Make Academy

ボディーメイク・アカデミー



レクチャー & エクササイズ動画



Lecture&Exercise Part

谷：さあ、それではセッション1のレクチャー編ということで、今回は身体に対して知っておいて欲しい知識についてお話しをしていきたいと思います。まずお話しをする前に全体像なんですけれども、今回4回のレクチャーをご用意しております。ですので全部、各レクチャーが違っていているわけなんです。

ですけれどもその内容というのは、こちらですね、僕が書き下ろしで書いている「ボディガイドブック」というガイドブック、これに沿っていきたいと思いますので。こちらはダウンロードすることが可能ですので、ぜひダウンロードをして、ご準備いただければと思います。ちなみにこちらの製本版というのは、全国ツアーにご参加いただいた方にプレゼントさせていただいておりますので、ぜひ全国ツアー、ご参加いただければと思います。

ということで、今回のレクチャー1でお伝えしたいのは、マインドについてお伝えしていきたいと思います。そしてちなみに次回は、「栄養」、「運動」、そして「まとめ」と4回にわたっていくんですが、まずなぜ今回はマインドからスタートするのかということなんですけれども、ボディメイクを達成していくために一番大事なものが、このマインドだからなんです。

何事もそうですけど、どういう心構えで取り組むか。そして最初にどうやって自分と向き合うことを知るのか。そこから始めるというのがとても効果的だと考えています。ですので、今回お伝えするのは、マインドの中でも特に自分の現在地を知ってもらうということを、一緒にやっていきたいと思います。

それでは早速、レクチャーに入っていきたいと思います。今回は現在位置ということで、このキーワードを皆さんと共有したいと思います。



BMA ではないんですね (笑)。「BMI」です。これは何かというと、「Body Mass Index」。日本語にすると「体格指数」ですね。字が汚くて申し訳ないんですが、体格指数と言います。これは要は身長に対して、自分の体重が多いのか少ないのか。つまり太っているのか痩せているのかっていうのを簡単に判断する式があるんですね。そういう数値のことを BMI、「Body Mass Index」と呼んでいます。

今日はこれを使って、今あなたが果たして痩せているのか太っているのか。どのくらいの位置にあるのかというのを、一緒に計算をしながら、計算といっても簡単に出来ますから、やっていただきたいと思っております。ということで実際にやっていきましょう。

まずこの BMI の求め方ですね。今から実際に計算をしていただきたいんですが、自分の求め方は自分の「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」。ここは m 表記になります。こういった計算式で、自分の体格指数というのが出てきます。

例えば体重が 60 kgの方であれば、60 ÷、身長が 170 cmだとします。そしたら 1.7 ですね。÷1.7 ですね。

$$60 \text{ (kg)} \div 1.7 \text{ (m)} \div 1.7 \text{ (m)} = \text{BMI}$$

それで出てきた数字というのが、BMI の数値ということになってきます。ですので、大体これと言うと 20 いくつかがぐらいの値が出てくると思います。まずここまでをぜひ計算をしていただければと思います。例えば 175 cm だったら 1.75、そんな感じになるんですね。

で、ここに出てきた数値、例えば今パッと計算出来ないですけど、22 ぐらいだったとしますね。こういった数値が出てくる。ではこの数値が、果たして自分の身長に対して多いのか、少ないのかですね。それというのは、今度はこちらをご覧ください。

BMI というのは、大体 22 ぐらいを中心に、18 という数値よりも下回ってしまうと、残念ながらこれは痩せすぎという判断になります。逆にこの BMI、出てきた数値が 25 以上になっていると、もうちょっと減量した方がいいですね。ちょっと肥満だということになってきます。

で、これというのは実際には健康の指数、つまりこっち過ぎてもこっち過ぎても、いろんな病気であったり、怪我、死亡リスクですね。病気になる可能性が高くなってしまいますよというような指標として用いられているんです。一番この「BMI 22」っ



ていうのが健康的で、体型としても見た目がいいですよ、そういう目安になっているということですね。

ですので、まずこの数値、この計算で出て来た数字っていうのが、一体どこにあるのか。例えばこっちに 26 とか 27 だったら、やっぱりもうちょっと減量しないといけな
い。もしくは 18 よりも下だったら、もっともっとしっかりと筋肉を付けたり、身体を
作っていかないとはいけません。

怖いのが、痩せていることというのはよく良いように表現をされていることが多い
んですけど、あまりにも痩せていると、例えば骨が凄くもろくなりやすかったりと
か、もしくは女性であれば子供を産みにくい身体になってしまったり、いろんなリス
クがあります。

当然こちらの少し肥満過ぎると、どうしても血中の値が、血の中のいろんなドロドロ
したものが多くなってしまったり、いろんな病気になる可能性がある。メタボリック
シンдрームというやつですね。

ですので、お互いに歩み寄ってきて、なるべくこの 22 というのを目指す努力をしてい
ただきたいと思います。ちなみに 22 が健康指数なんですけど、実はここの 21 という数
字ですね。これは美容指数として用いられています。なので、よりシュッと綺麗に見
せたい。そして健康で見せていきたいな、そういうふうを考えられるのであれば、21
の BMI を目指していくということを心掛けることがポイントとなってきます。

では、この BMI が 22 であったり、21 の自分の体重っていくつなんだろう。今度は
それを求める方法をお伝えしていきたいと思います。その方法ですが、今度は $22 \times$ 自
分の身長 $\times$ 身長。またここも m (メートル) 表記ですね。なので身長が 170 cm の人の
BMI22、一番健康的な体重っていうのは、 $22 \times 1.7 \times 1.7$ ということになります。

$$22 \times 1.7 \text{ (m)} \times 1.7 \text{ (m)} = \text{健康的な体重}$$

おそらくこれが、63~64 kg になると思うんですね。ですので、ざっくりとした計算か
らいうと、身長が 170 cm の人というのは、まずは 63 kg から 64 kg の間を目指すこと
が、一つのステップになりますよ。そしてそれが出来たら今度はこの数値が 21 になる
わけですね。21 になって、また体重がおそらく少し減ると思います。(BMI21 の場合
は約 60.7kg) こういったものを一つ目安として知っておくのは、自分がいま痩せてい
るのか太っているのか、現在地を知るという意味では、非常に大事になってきます。



ですので、それを見て「あ、自分は理想の体重と、そして自分の体重と、これだけかい離があるから、それをどうやって埋めていこう」。それを考えていくというようにしていただきたいと思います。ですので、まず自分の現在地を知るということで BMI、ぜひ計算をしてみてください。

そして最後になりますけども、じゃあ出てきた理想の数値ですね。そして現在の自分の体重。それをどのくらいのスパンをかけて落としていけばいいのか、もしくは増やしていけばいいのかっていうお話しをしたいと思います。それに関しては、これもルールがあるんですね。それが自分の「体重×5%」の幅で、1ヶ月に体重を変えらるというのがポイントなんですね。

例えば1ヶ月で10 kgとか20 kgの減量を目指してしまう。これはこれで悪いとは言わないんですけども、リバウンドをしてしまう可能性が非常に高いです。なぜかというと、あまりにも自分の体重が急激に変わると、身体っていうのはびっくりしてしまって、また元に戻さなきゃ、そういうふうに反応してしまうんですね。なのでこの体重×5%というのが、身体に気付かれずに減量したり、増量したりすることの1つの目安になっています。

ですので、例えば体重が60 kgの人であれば、減量したいなと思うんでしたら、1ヶ月に落とせる幅というのは、3 kgぐらいを目安にすると良いですよ、そういった計算が成り立つんですね。

ですので例えばこの方であれば、3ヶ月ぐらいのプログラムをかけて、時間をかけて、大体8 kgから9 kgぐらいの減量が出来ると、その後もリバウンドしにくい身体が作れますよ。健康的にも問題が少ないですよ、そういった評価になります。

ということで今回は、この体格指数というお話から始まって、まずは自分の BMI を求めてみる。そしてそこから自分の理想の体重を導き出して、それに向かってどのくらいのペースで体重を変えていくのかというお話しをしました。

もちろん、体重というのが全てではありません。食事と運動の両方合わせて、ちゃんと綺麗に身体を変えていく。パフォーマンスを上げていく、痛い所を改善していく、そういった努力が必要になってきます。ですからまずはここを知っていただいて、ぜひ自分が今どこにいるのか、そしてこれから先のレクチャーを豊かにするために、ぜひこれに取り組んでいただければと思います。



はい、ということで今回はこの BMI、これを基にしてまずは自分を知ってくださいというところから始めたのですが、最後にもう 1 つです。今回はマインド編ということですから、やはりそれに対するアクション、そして心構えというのを起こしていただきたいと思っています。

なので今回求められた、自分がどのぐらい身体を変えなきゃいけないのか。そしていつまでに変わるのか。これを宣言してください。

自分をいい意味で追い込むためにも、つまり後に引けない状態を作っていくためにも、この宣言をするということがとても大事になります。具体的には、あなたの周りで 3 人、「自分はいついつまでにどうなります」この宣言をしていただきたいと思います。

例えば 3 ヶ月後までにマイナス 6 kg を達成する、もしくは何月何日の友だちのパーティーまでに綺麗なドレスを着る。何でもいいですね。それを 3 人。具体的には家族・友人、後は同僚。場所が変わっても自分を監視してくれる、それぞれのタイプの人に宣言をしてみてください。

それをやりやすくするために、こういったサクセスワークシートというのを用意しています。先ほどお伝えしたことは、そのまんまここに当てはめて書くことができますので。こちらダウンロードして利用することができますので、ぜひダウンロードしてこのサクセスワークシートに取り組んでいただいて、まずは自分の環境と、そして自分の気持ちを固めるということを、しっかりと行うようにしてみてください。

そして、もしよろしい方は、ぜひこちらのサクセスワークシートをやっていたいたその宣言を、コメントにぜひご紹介いただけませんか。そこに宣言をしていただきたいんです。そうするとまたコメントも特典もお渡しすることができますし、また僕からもそのコメントを見て、コメントをお返しすることができますので、ぜひ積極的に、いついつまでにどうする、この宣言をコメントいただけることを楽しみにしております。

★エクササイズ動画はサイトよりご覧ください！

⇒ <http://body-make-academy.jp/funnel/page-id029/>



最後までお読みいただき、ありがとうございました。

セッションをご覧いただいたら、一言でも結構ですのでコメントをお教えてください。

今回は下記の質問への回答をお願いいたします。

◆ コメントであなたに教えていただきたいこと ◆

- ① セッション1やトレーニングをやってみての気づきや感想
可能な方は BMI 数値と、達成期限目標を宣言してください
- ② 健康、運動、トレーニング、ダイエットの悩み、谷さんに聞いてみたいこと
- ③ 谷さん、柳田、古谷への応援メッセージ ^^

コメントを頂いた方全員に特典をプレゼント！

コメントを頂いた方には、その行動に感謝して特典を用意しております。

コメントいただいた方には、

『ダイエットに必要な3つの鍵（MP3）』

と題して、

カリスマ・ボディメイクトレーナーである谷さんが語った音声をプレゼントします。

★コメント、コメント特典のご請求はこちらから★

⇒ <http://body-make-academy.jp/funnel/page-id029/>