



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



◆ Session1 ◆



健康的でリバウンドしない

自分史上最高のカラダを手に入れるレッスン

全員：996、997。

谷：膝の位置に気を付けて。

全員：998、999。

谷：さあラスト！

全員：1000。

柳田：あ〜。

谷：あ〜。お疲れ様でした。

柳田：やり切りました。

谷：こんにちは。あなたのパーソナルトレーナー、谷けいじです。

柳田：こんにちは。We love タンパク質、柳田厚志です。

古谷：こんにちは。とりあえずゆでたまご、アシスタントの古谷です。



柳田：いよっ。

谷：よろしくお願いします。

古谷：よろしくお願いします。

柳田：はい。ということで、ほんとに 1000 回やりましたね。

谷：そうですね、はい。

柳田：凄いですね。早速セッション 1、行ってみたいと思います。

柳田：ということで、セッション 1 は早速お届けしたいのですが、

谷：はい。

柳田：ちょっとレクチャーに行く前に、まずは皆さんのパーソナルトレーナーである谷けいじ大解剖ということで。まず谷さん、なぜこれほど谷メソッドが素晴らしくて皆さんがどんどん結果を出すのかっていう意味でも、谷さんの生い立ちからちょっと見ていきたいなと思います。

古谷：はい。

谷：はい。

古谷：では行きます。青春時代ということで、10 歳でまずは体操を始めます。

谷：そうですね。

古谷：はい。

谷：ほんとジャッキー・チェンが好きでしてね、そこからバック転に憧れて体操を始めたというのが始まりですね。

古谷：それですね、体操をずっと続けていて、17 歳の時に椎間板ヘルニアで選手生



命の危機ということですが。

谷：僕は香川県という所の出身なんですけれども、そこは体操が凄く弱くて、ちょうど強化指定選手に選んでいただいて、そこでキャプテンをやっていたので休むに休めなくて、インターハイが終わった直後、突然足が動かなくなりまして、そういうので正に危機に瀕したという経験がありますね。

古谷：は～。

柳田：体操を始めたきっかけって何だったんですか？

谷：体操始めたきっかけは、父親がジャッキー・チェンが好きで、そこからバク転したいなっていう。

古谷：お～。

谷：そこからなんですよ、はい。

柳田：なのに選手生命の危機になったと。

谷：そうなんですよ、はい。

古谷：それでですね、とある出会いで奇跡的に回復ということで、国体・インターハイで決勝まで進出ということなんですけれども。

柳田：はい。

谷：はい。

古谷：素晴らしいですね。

谷：ありがとうございます。まあこれはさっきも言ったように、香川県は凄く弱い県だったんですけど、そこからほんとに復帰して、また香川県としては初めての結果を出すことができました。

古谷：素晴らしい。



柳田：これ、でも凄い奇跡的に回復ってなっていますが、何があったんですか、これ。

谷：実はですね、本当にあれこれ試したんですね。ブロック注射とか、手術以外は全て試したんですけど、最終的に僕を救ってくれたのは、運動療法だったんですね。

古谷：うんうんうん。

柳田：はい。

谷：いわゆるリハビリだったりとか、体を動かすことによって治していくということで、僕は奇跡的に復帰を遂げました。

柳田：なるほど。

谷：はい。

柳田：その辺また詳しく、聞いてみたいです。

古谷：はい。で、そういった奇跡の回復という経験から、自身もスポーツ学科を専攻されたということなんですけれども。

谷：はい。

古谷：こちらは大学時代ですよ。

谷：そうですね。本当にここでの奇跡的な回復っていうのが、自分の中であまりにも衝撃的でして、その時に自分を助けてくれたトレーナーさんが凄いかっこよく見えて、ああこの先生みたいに運動の力で人を良くしていきたいなってほんとに思って。

なので大学はスポーツを勉強したい。そして体操も続けていきたいと思って、こういった学科を専攻しました。

古谷：はい。

柳田：はい。



古谷：で、その先生の下、就職活動はたった1社だけってことなんですけど。

谷：そうですね（笑）。ずっと4年間就活はせずに、そこの僕を助けてくれた先生の所のジムにだけ、お正月の時に香川県帰ったら「お願いします、雇ってください」って。（笑）

柳田：へ～。

谷：もう就活はそれで、4年間それ1本でした。

柳田：へ～。じゃあ「いいよ」ってなったんですか？ それで。

谷：最初は「ほんとに覚悟があるのか」って突っぱねて。凄く素敵な先生ですね。やっぱりトレーナーというのはトレーニングを通して人生に光を灯す仕事だから、生半可な覚悟じゃできないですね。やっぱり4年間ずっとそれを見てくださって、最終的にOKということをいただきました。

柳田：なるほど。

古谷：う～ん。

古谷：この会社が無ければ、谷さんは無かったってことですね。

谷：ほんとそうですね。ほんとに自分でも、ヘルニアになった当初は何で自分がって思いましたし、体操以外に何にも無かったですから、これからどうしていくんだろうって思っていたんですけど、いま思えばやっぱりその出会いが今に至るので、ヘルニアにもなってみるもんだなと（笑）。

古谷：凄い出会いですね。

柳田：それ以来、ヘルニアの痛みっていうのは無いってことですか？

谷：そうですね。やっぱり常々気を付けて、ちゃんと身体と付き合っていくっていう方法を実践しているので、今は全然大丈夫です。

柳田：結構ご覧になっている方も、腰の痛み、肩の痛みですとか膝とか、ご年配の方、体の機能衰えてきている方もたくさんいると思うんですけど、そのような方も大



丈夫ですか？

谷：もちろんです。元々僕自身がそういった病院であったり、デイサービスで管理者をずっとしてきた経験があるので、言えるのは誰でもやっぱり運動は必要ですし、その人に合ったことをしていけば、そこは間違いなく大丈夫です。はい。

柳田：なるほど。ということで続いてこちらいきましょう。

古谷：トレーナー時代ですね。

柳田：はい。ということで大学を卒業してトレーナーになったということなんですが、そこが凄かったと。超一流選手、こちら。

古谷：イチロー選手。

柳田：イチロー選手やレジェンド、

古谷：カズ。

柳田：カズ選手のトレーナーの下で住み込みと。

谷：そうですね。本当にトレーナーになるために勉強しなきゃいけないということで、僕が就職を決めた所の先生が、先生の師匠の所で半年間修行してこいって送り込んでくれて。

その先生が本当にオリンピックトレーナーとして有名な方で、まあこういったイチロー選手やカズ選手のトレーナーとしても有名な先生の所に本当に半年間住み込んで、朝から夜中まで、半年間ずーっと研修で繰り返して、僕自身も何度かそういったトレーニングに帯同させていただいたり、貴重な経験を積ませていただきました。

古谷：う〜ん。

柳田：そしてトレーナー2人で何と、ドンと。600名の患者さん。

古谷：多いですね。



谷：はい。まあこれは半年間の研修が終わって、自分を助けてくれたジムに行ったら、その先生と僕だけだったんですね。なのでそこで2対600、まあ600もかつての僕みたいなどこか困って来ているっていう、そういうスポーツクラブだったので。普通のフィットネスジムよりはメディカル寄りの。もちろん痩せたいとかそういった希望の方も含めて、カッコよくなりたいとか、600名の方を担当しておりました。

柳田：凄いですね。それって何歳から何歳ぐらいの幅ですか？

谷：ここのジムではほんと小学生だったので10歳ぐらいから、それこそ上は80歳後半とか、そのぐらいの方のトレーニングを、

柳田：全て見てきたと。

谷：そうですね、はい。

古谷：幅広いですね。

谷：はい。

柳田：そして、ドン！ 介護・医療の現場で現実を目の当たりに。

谷：はい。そのあと機会があって、自分のレベルアップ、ステップアップも含めてフィールドを変えて、今度は介護のデイサービスの、さっき言った管理者をやらせていただいたり、後は病院のリハビリテーション、そこで働くというきっかけを、機能訓練というところとかも経験して。

ほんとに皆さんどんどん身体が、特におじいさん・おばあさんってデイサービスに来たら、悪くなっていってしまうんですね。そういうのを目の当たりにして、やっぱりそうじゃないですし、皆さん健康になることを望んでいるなっていうのを痛切に感じて、それを何とかしたいと思って、そういうのを感じた時期がちょうどこの現場でしたね。

柳田：そしてその後、健康複合施設の立ち上げに従事ということですか。

谷：ちょうどこの時の僕の上司にあたる方が、独立をされて社長を務める、そこに僕を連れていってくださって、その施設のほんとに立ち上げの段階から、だからヘル



メット被って工事現場とか僕も行ったりとかしたんですけど。

さっき言ったようにやっぱり元気になるということがどんなに素晴らしいかということを、その社長と突き詰めて、午前中はデイサービスをやっていて、お昼からはフィットネスクラブ。子供の下校の時間は、キッズスクールですね。

柳田：へ～。

谷：そういう変わった業態の複合型施設ってところの立ち上げ。そしてそのまんま施設の管理者として従事させていただいて。ほんとにそこはまた年齢幅が広がって、2歳から 105 歳ですね。

古谷：お～。

柳田：凄いですね。2 歳から 105 歳まで、全ての身体のケアをしてきたと。

谷：そうですね。特にまたそのデイサービスとかだったら、やはりもうそもそもお体が弱られている方がたくさん来られていたので、やっぱり酸素を繋ぎながらとか、麻痺がある方とか、ほんとにかなり虚弱と言われる部類の身体能力の方まで見せていただけた。はたまた生まれてまだ喋れるか喋れないかぐらいの子たちから見られたっていうのは、ほんとに大きな経験になりました。はい。

柳田：ということで、こういうトレーナー時代なんですが、

谷：はい。

柳田：もうほんとにこの時の経験って凄いですよね。

谷：そうですね。ここはほんとにいい経験を積ませていただいて。午前中は基本的に座学なんですけど、お医者さんか理学療法士さんですね。ほんとにその医療のプロ、そこで解剖学・生理学・バイオメカニクス・栄養学ですね。全てをもう大学院の如く学んで、毎日その後、実地研修があって、夜中にかけてはレポートを書いてっていう。

まあトレーナーって国家資格が無いものですから、ほんとに恐らく日本で一番厳しい研修ですので、最初入った時、同期が 20 人だったんですけど、結局は 5 人しか卒業



できなくて。

古谷：うお～、そんなに。

柳田：凄いですね。

谷：はい。

柳田：しかもそういう知識も。僕もトレーニング受けていても、筋肉の名前がもの凄く詳しくて。(笑)

古谷：本当ですね。(笑)

柳田：ここが痛いって言ったら「そこは何々筋で」とかっていうのは、凄いですよね。

谷：ありがとうございます。

柳田：それだけのバックボーンでやられていると、

谷：はい。

柳田：いうことなんですけれども。

谷：後はそうですね、この複合型施設の時に、さっき言ったように幅広い経験をさせていただいていたんですけれども、やっぱりより自分が健康に対して目を向けるようになった一つの出来事というのがあって。

僕自身がその管理者として、もちろんそこでトレーナーとしてトレーニングに従事していたんですけれども、大体デイサービスに来られている方っていったら 70 歳以上、80 歳・90 歳の方が多いんですけれども、ある日 42 歳の、

古谷：42 歳、若いですね。

谷：そうなんです。凄く若い建設業の方が来られて。社長さんだったんですけれども、ある日突然、車運転していると脳の血管がプチッと切れてしまって、そのまま事故をしたんですけど、その事故自体は大丈夫だったらしいんですが、結局、脳で血管



切れてしまってるので、半身が動かなくなってしまったんですね。

で、80歳ぐらいの皆さんの中に40歳ぐらいの方が混じって、一緒にリハビリをしたりとか、もしくは一緒にお茶を飲んだりしているんですけど、凄い不機嫌なんですよ、いつも。で、僕も管理者ですから何とかしたいと思って、「何とかさん、リハビリ行きましょう」とか「この機械空きましたよ」みたいなことを言っているんですけど、常に不機嫌。

そこで言われたのが、僕があんまりにも「リハビリしましょう、リハビリしましょう」って言っていたら、ある日「お前に何が分かるんだ！」ってもの凄い大きな声で言われて。そこでやっぱり自分でもハッとするところがありましたし、その次に言われたのが、「お前に何が分かるんだ。もしこの体を元に戻してくれるんだったら、1億でも10億でも積むから何とかしてくれ。だから治してくれ」って言われたんですね。

ですけど、やっぱり残念ながら身体のことっていうのは、何かが起こった後に良くなるものもあれば、残念ながら回復が元までは見込めないものっていうのも現代の医療ではあります。で、凄い歯がゆい思いをしたのと同時に、やっぱり健康って全てじゃないですけども、健康を失うと全て失うという。

柳田：そうですね。

谷：それを本当に痛切に感じたので。やっぱりトレーナーとしていろんな方に健康の価値、伝えていきたいなと思っています。

柳田：なるほど。なのでご覧になっている方、夏までにということもあってダイエット、痩せたいという方もいると思うんですが、ほんとに薄い知識だけでとか、間違ったダイエットしちゃうと健康を害するということもあるので、そういった意味でもしっかり学んでもらいたいですね。

谷：はい。

柳田：はい。ということで、順調に見えたが、ある感情が心に浮かぶということですね、谷青年。はい、ドンと。

谷：(笑) はい。

柳田：一体誰のための人生を歩んでいるのだろう？ と。



谷：そうですね。何かほんとに自分も複合施設の管理者として、周りがそういうことをやっている方といったら 50 歳・60 歳、僕よりも先輩の方たちが管理者を務めている中で、当時 20 代の僕がこういうのを出来て自分の中でも気分いいっていうか。鼻高々じゃないですけども。

ですけど、やっぱり途中から、一体誰のルールの上を走って自分は生きているんだろうって感覚が強くなって、そこからちょっと苦しくなって、まあ起業という言葉を意識するようになって、インターネットで検索とかするようになりましたね。

柳田：なるほど。そして起業、現在へということで、金なしコネなし人脈なし、何とスーツケース 1 つで上京ということですね。

谷：正にその通りですね。スーツケースほんと 1 つで、はい、上京しました。

柳田：僕も同じですね。

谷：ああ、そうですか。

柳田：僕はリュックサック 1 個で。

谷：(笑)。負けました。

柳田：いえいえ。ねえ、そういうもんですよ、最初は。

谷：はい。

柳田：で、貧乏生活から奇跡的な 1 つの出会いをきっかけに人生が変わると。これは何でしょうか。

谷：そうですね。ほんとに上手くいかないことの連続で、もう何で東京出て来ちゃったんだろうって日々が続いたんですけども、人に会うっていうことをずっと続けていたんですね。そしたら今でも僕、足向けて眠れないですね、鳥居祐一先生という方と、たまたまその先生のセミナーに参加して。そしたらアシスタントとして拾ってくださったんですね。

なのでほんとに 1 つの出会い、そこからいろんな方と繋がって行って、トレーナーと



しての仕事が少しずつ増えていってというのを経験して。1つの出会いって本当に人生変わるんだなっていうことを感じました。

柳田：なるほど。鳥居先生をきっかけにたぶん多くの人が谷さんのことを知ったんじゃないかなと思いますね。

谷：そうですね、はい。

柳田：はい。そして 2015 年、東京・品川に念願のレブルスを立ち上げると。

谷：正にここがそのレブルスなんですけども、ほんとにいつかジムを自分で持ちたいなと思っていて、それがほんとに 2015 年、レブルスを立ち上げることが出来て、凄く心の中でガッツポーズが止まらない（笑）という状態が経験できました。

柳田：そうですね。ちょうどその頃僕もお会いさせていただいて、こっそりとレブルスさんに通い始めたということなんです。

谷：はい。

柳田：そしてもの凄い結果が出たので。こうして 2016 年、大反響とありますが、ボディメイクアカデミー、

谷：はい。

柳田：こちらの、

谷：そうですね。

柳田：BMA を開講ということになりました。はい。

谷：はい。そうですね。ほんとにもうボディメイクアカデミーっていうのは、僕のトレーナーとしての人生、そして自分としての人生を全て詰め込んだようなプログラムですね。

さっきもお伝えしたように、身体っていうのは、ほんとに気付いた時には手遅れってことが残念ながらあったりする。そういった経験があったり、あとやっぱり痩せて綺麗になるとか、筋肉が付いてカッコよくなる、それによって自信を持って、より人生



に挑戦していく人たちを見てきて、そういうのも詰め込んだボディメイクアカデミーとして開講して、ほんとに多くの方が身体が変わって人生が変わるという経験を共有できたっていうのは、ほんとうに素敵な経験をさせていただけたと思っております。

柳田：そうですね。しかもこれ凄いのは、オンラインなんですね、ほとんどが。

古谷：そうなんです。

谷：そうですね。

柳田：ですからこれご覧になっている方も出来ちゃうということなんですが、そのビフォーアフターっていうのは、今後どんどん見せていきたいなと思います。

谷：はい。

柳田：そして、2017年、今年絶賛発売中。ドン！ どんな人でもペタッと前屈王子に。バン。

谷：はい。

古谷：前屈王子！

柳田：前屈王子！

谷：ありがとうございます。

柳田：これ。

谷：そうですね。こちらですね。いま本屋さんにたくさん並べていただいていて、早くも嬉しいことに台湾で翻訳出版まで決定しました。

柳田：おめでとうございます。

谷：ありがとうございます。

古谷：素晴らしい。



谷：はい。

柳田：素晴らしいですね。

谷：ありがとうございます。

柳田：これね、前屈が大事なんですよ。

谷：そうです。非常に大事で。前屈は最強の柔軟体操と言っているんですけど、もうほんとに体の入口は前屈ですね。もちろん、その後に入口を経たら大事なことはたくさんあるんですけど、ぜひ前屈、まずは指が地面に着くぐらいですね。そこまでは、見ている方もいつていただきたいなと思っています。

古谷：柔軟ですね。

谷：柔軟、大事ですね。

柳田：これで腰痛とか肩こりとかも改善していくと。

谷：そうです、そうです。

柳田：そういうことなので。

谷：僕がヘルニアを改善した1つの大きな要因は、やっぱり前屈が出来るようになっていったっていうのが大きいからです。

柳田：なるほど。

谷：はい。

柳田：そして健康の大切さを広める活動は止まることを知らず、こんな活動をいろいろされています、ドンと。

谷：はい。そうですね。こちらは小学校に今は授業として、ほんとに平日の1時間目・2時間目・3時間目を使って、全校生徒が僕たちの授業を受けてくれるという、そういった状態がいま生まれてきていて。やっぱり身体のことって習わないんですよ、普通に生きています。



ですけど、よく言っているのは、身体って一生の相棒であり、命支える器ですよって
いうふうに言っているんですけど、それを小っちゃいうちから興味を持ってもらおうと
いうことをしたいなと思って、今は学校に行って授業をさせていただいています。

古谷：うん。

柳田：はい。谷さんの座右の銘というか、一番大切にしている言葉って何か。

谷：はい。

柳田：言っていていいですか。

谷：はい。僕の座右の銘というのが、「體育を通して人生を応援する」っていう言葉な
んですけど。その「たいいく」というのが、「からだ」という字が骨が豊と書いて「體
(からだ)」と読む字なんですけども。それを崩して普通の人偏に本と書いて「体 (か
からだ)」、今の形であるんですけども。

僕は難しい方の「骨が豊」という方には、身体を鍛えて心を養う、こういう意味を持
たしているのです。なので、「體育を通して人生を応援する」、身体が変わって心が変
わるっていうところを大事にしている。これを伝えたいなと思っています。

柳田：はい。それが BMA でもあり、こうした子供たちへの活動でもあるわけす
ね。

谷：はい

柳田：さらにこれは？

谷：これはですね、ベストボディジャパンっていうコンテストがあるんですけども、
言ってみたらカッコいい体を決めるナンバーワンコンテストみたいなのが、K-1 の魔
裟斗選手っておられますけど、その魔裟斗選手が審査委員長を務めているんですね。
なので、しっかりと体を綺麗にカッコよくするんですね。そういうのでも、ありがた
いことに賞をいただくことが出来ました。

柳田：素晴らしい。



古谷：素晴らしいですね。

柳田：そして出版、さらにはテレビですね。

谷：そうですね。今ありがたいことにテレビに出させていただいたりとか、あとはラジオの番組を担当して、スポーツキャスターも担当したりということですね。

古谷：幅広いですね。

谷：ありがとうございます。

柳田：全ては先ほどの「體育を通して人生を応援する」という活動の一環としてやっているということなんですね。

谷：はい。

柳田：なのでほんとに前屈王子とか、

谷・古谷：(笑)

柳田：凄い腹筋がっというのがあると思うんですが、これだけのバックボーンでやっているトレーナーさんなんだということをまず知っていただきたいなと思います。

古谷：そうですね。

古谷：はい。では **BMA** で人生が変わって、身体が変わった方を紹介します。『私たち谷さんのおかげで身体が変わって、人生が変わりました！ 谷式プログラムを実践したビフォーアフターのほんの一部をご紹介します』いたします。

柳田：長〜い。(笑)

谷：(笑)

古谷：ということでまず 50 代男性、BMA の会員の方ですね。



谷：はい。

古谷：87 kgから何と、よいしょ！

柳田：ドーン！ と。

古谷：76 kgで縦線の筋も入っていて、

谷：カッコいいですよ。

古谷：はい。

柳田：ねえ。カッコいいですよ。これ3ヶ月ですからね。

谷：そうですね。

柳田：皆さん、90日で。

谷：もう別人ですよ、見た感じも。

古谷：50代でもこれだけ変わるってことですね、三か月で。

谷：そうですね。

柳田：相当変わりますよね。

谷：はい。

柳田：これ体重だけじゃないですからね。

古谷：う～ん。

谷：そうですね。

古谷：ここが素晴らしいですね。

谷：やっぱ鍛えると、こうなっていくっていうですね。



柳田：はい。

谷：適切にやっていくとね。

柳田：はい。

古谷：次、30代女性の方ですね。ちょっとお腹が出ているポッコリ体型の方が、ドン！ 53 kgから 47 kgでこんなにスリムに。

谷：そうですね。

古谷：美しい女性になられておりますが。

谷：そんなに元々めちゃくちゃ太っているってわけじゃないんですけれども、ご自身ではお子様体型と言っていたんですね。それを変えたいって言ったら、さっき僕が出たって言ったベストボディジャパンって大会、あれにほんとに出ちゃったっていう。

古谷：すごいですね。顔も輝いていて。

谷：そうですね。自信が全然違うような感じがしますね。

古谷：違いますね。

柳田：違いますね。

古谷：ここまでくると、本当に羨ましいですね。

谷：(笑)。

柳田：素晴らしい。

古谷：じゃあ次は40代男性の方、56 kgですね。これがアフターでドン！ 60 kgで、ムキムキの身体に変わっていますね。

谷：そうですね。やっぱり当然痩せたいという方も多いんですけども、逆に細い体をもっと逞しくしたいって方は男女問わずおられます。正にそういったことで BMA に



入っていただいて見事に 3 ヶ月経ったら、ほんとにいわゆる細マッチョ、

古谷：そうですね。

谷：に生まれ変わったということですね。

古谷：胸筋もあって凄い素敵ですね。

谷：はい。

柳田：ねえ。素晴らしいですね。

谷：やっぱり何より言っていたのは、身体つきも変わったんですけど、スタミナが増えたって言っていましたね。

柳田：あ～。

古谷：あ～。はいはい。

谷：パフォーマンスが上がったっていうふうにね。

柳田：4 kg増やすっていうのは大変ですよ。

谷：大変ですね。

柳田：筋肉付けながら。

古谷：う～ん。

柳田：これは素晴らしい。

谷：はい。

古谷：はい。次は 60 代の女性で 49 kgの方ですね。アフターがドン！ もう、凄い。

谷：(笑)



古谷：48 kgなんですけど、お腹がシュッとして。

谷：そうですね。凄い。

古谷：凄い。

谷：この方も最初は恥ずかしいから顔を出したくないって言われていたんですけど、最後に撮ったアフター写真ではもうこの笑顔で。

古谷：凄い。

谷：本当にお腹が全然違って、たったの1 kgしか変わってないんですけども、僕はよく言っているんですね、「筋肉は天然の補正下着」。正にその通りなんですよ。

古谷：う〜ん。

谷：1 kgしか変わってなくても、やっぱり身体を鍛えていくことによって、これだけの変化っていうのも起こすことが出来るんですね。それを正に証明してくださったと思います。

古谷：あ〜。

柳田：凄いですね。

古谷：凄いですね。

柳田：この見た目の変化が、素晴らしい。

谷：はい。

古谷：ジーンズのスカートもお似合いで。

谷：そうですね。

柳田：素晴らしい。顔も出して OK と。

谷：はい。



柳田：ということになりました。

古谷：凄い、結果が。

柳田：正にこれ自信が付くってことですな。

谷：そうですね。

古谷：はい。次はどちらでしょう？

柳田：こちらでしょう。

古谷：はい。

谷：お？

古谷：これ私なんですけれども、

谷：はい。

古谷：まあ何と最初は 68 kg も体重があって、この辺がブヨンブヨンなんですけれども、谷さんのおかげで 57 kg まで落ちまして。

柳田：はい、落ちましたね。

古谷：はい。

谷：ええ。

古谷：そうですね。この辺がすっきりしたかなと。

柳田：これですよ、これ。

(12kg のダンベル取り出す)

谷：はは、そうですね。



古谷：そうなんです。

柳田：これだけ落ちたってことです。

谷：これ 12 kg なんですけれども、

古谷：重いんですよね。

谷：今は体重 57 よりも、

古谷：今は 55 kg まで落ちたんで、

柳田：おお、凄いですね。

古谷：まだ継続してやっているんで、はい。

谷：13 kg ですね。

(12kg ダンベルを古谷に渡す)

古谷：う、重い！

谷：(笑)

古谷：う〜ん。

柳田：これだけ無くなったと。

谷：身体から。

古谷：はい。ほんとに余分なものですな、はい。

谷：はい。(笑)

柳田：今回、何でアシスタントで出てもらったかというと、これだけ結果を出したからということなんですな。



谷：そうですね。

柳田：はい。

谷：出し続けられているっていうのが、本当に素晴らしいと思います。

古谷：谷式はリバウンドが無いので、はい。

柳田：そうですね。一番説得力がありますね。

古谷：(笑)

谷：はい。

柳田：はい。

古谷：はい、次は 30 代男性の方ですね。63 kgから、

柳田：(笑)、ビフォーがね。

古谷：はい！

柳田：これも凄い。

谷：あ～凄いですね。

古谷：ムキムキの 57 kg。

谷：はい。

柳田：はい。

谷：もう完全なシックスパックを手に入れましたし、前もちょっと何かこう
(笑)、いい感じの写真ではあるんですけど、さらにガッとやったら 3 ヶ月でここまで
変わるんですね。



柳田：いや～、凄いですね。

谷：はい。

柳田：本当に。

古谷：よりかっこよさが増したっていうのは、凄いですね。

柳田：バキバキになりましたね。

谷：そうですね。凄いです。

柳田：凄い。

古谷：この方、20代の女性ですね、52 kgの方。アフターでドン！ 46 kgで、この方も縦線の筋が綺麗に入っていますね。

谷：そうですね。本当にビフォーの写真は、宴会部長みたい（笑）、

古谷：（笑）。

谷：な写真なんですけど、元々全く運動したことがなくて、経験も無かった。ですけどもボディメイク続けていて、彼女もベストボディジャパンに出るって言って、

柳田：は～。

谷：今も自発的にボディメイクを続けておられる方ですね。

古谷：う～ん、素晴らしいですね。

柳田：素晴らしいですね。

古谷：美しいですね。

谷：はい。

古谷：次は30代の女性の方ですね、70 kgの方が、ドン！



柳田：ド～ン！ と。

古谷：58 kg。

谷：はい。

柳田：12 kg。

古谷：いや～、もう全然違いますね。

柳田：はい。

谷：別人ですね。

柳田：別人。

古谷：う～ん。

柳田：これ全部、基本的には3ヶ月ですね、皆さん。

古谷：そうですね、会員さんですね。

谷：はい。ほんとにここまで変わると、最近の悩みは人に会っても気付かれないこと
だそうです。(笑)

柳田：(笑)

古谷：あ～、そこまで変わられてってことですね。

谷：はい。

柳田：確かに。これは。(笑)

古谷：これは分からないですかね、はい (笑)。

柳田：僕もちょっと、本人かな？ と思いましたもん。(笑)



谷：(笑)

古谷：ね～。はい。

谷：素晴らしい。

古谷：次は何と名プロデューサー。

柳田：これトム・クルーズですか(笑)？

谷・古谷：(笑)

柳田：海外でパパラッチされた(笑)。

谷：(笑)

古谷：海外でパパラッチされた名プロデューサー、83 kgからドン！ 72 kgに。

谷：はい。

柳田：そうですね。

古谷：バキバキの身体に仕上がっておりますが。

谷：そうですね、ほんとにもう、正に身体が変わって人生変わったっていうのは、柳田さんにも相応しいお言葉だと思います。

柳田：はい。それで本当にトライアスロンに出るということで、

古谷：はい。

柳田：正に本当に身体変わったことで新たなことにチャレンジしようとか、皆さんもね、ベストボディにチャレンジしようとか、

谷：はい。



柳田：スタミナが付いたとか美しくなったりとか、いろいろあると思うんですけど。

谷：そうですね。他にも転職を決めた方とか、独立起業される方とかもおられましたね、はい。

柳田：いや～。

古谷：凄いですね。ただ綺麗になるだけじゃなくて、仕事の部分でもよりパフォーマンスが上がって、

柳田：うん。

古谷：素晴らしいですね。

柳田：だからほんとに自己啓発書を読んでも人生は変わらないんですけど、身体を変えれば人生は変わると。

古谷：うん。

谷：正にそれは、冗談抜きでそうだと思いますし。

自己啓発とか悪いってわけではないですし、僕も勉強しましたけれども、やっぱり、3ヶ月終わってメンバーさんが言ってくださったのは、いろんなことやってきたけれども、間違いなくボディメイクアカデミーっていうのが、現実を変えてくれたってことですね。やっぱり身体変わるってほんと問答無用で現実が、

柳田：変わりますね。

谷：変わりますから、はい。よくお二人が分かれてると思います。

柳田：ほんとに人生変わって、スカート履いて、

古谷：ほんとに。ほんとにほんとに、そうですね。こんなにピタッとしたスカートは履けなかったので、とっても嬉しいですね。はい。

柳田：ということでほんの一部をご覧いただきましたけれども、



谷：はい。

柳田：これが谷メソッドを実践された方々ということになりますので。
この後は早速セッション1のレクチャーとエクササイズですね。谷さんにしっかりと
教えてもらいたいと思います。

古谷：はい。

谷：はい。

柳田：よろしくお願いします。

谷：お願いします。

古谷：お願いします。



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/>