



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

◆ Session2 ◆

健康的でリバウンドしない

最高のカラダを手に入れる 3つの秘訣

全員：9,996、9,997、

谷：さあ胸を下に。

全員：9,998、

谷：あと2回です、9,999。ラスト、せ～の、

全員：10,000。

柳田：あ～。

谷：は～。お疲れさまでした。

柳田：お疲れさまでした。

谷：お疲れさまでした。

古谷：お疲れさまでした。お～。

谷：筋トレは裏切らない。あなたのパーソナルトレーナー、谷けいじです。



柳田：皆さん、こんにちは。飲むならビールよりもハイボール、柳田厚志です。

古谷：皆さん、こんにちは。前屈王子の谷さんにメロメロです。アシスタントの古谷です。

谷：(笑)。ありがとうございます。

柳田：(笑)。今かなりの人を敵に回しましたね。

全員：(笑)。

柳田：はい、ということで、やってきましたね、セッション2。

谷：はい。

柳田：いや～、1,000回ですか。10,000回ですね。

谷：10,000回ですね。いや～。

柳田：大変ですね。

谷：いや～、長かったですね。

柳田：長いですね。

古谷：長かったですね。

柳田：“やっぱりスパルタなんですね”みたいなコメントもちよっとありますけど。

谷：そうですね。(笑)

柳田：決してそんなことはないです。

谷：はい、そうですね。10,000回はやらないので、安心してください。

柳田：安心してください。僕らぐらいのエキスパートにならないとやらない。(笑)



谷：(笑)。

古谷：(笑)。

柳田：ですかね。ということでセッション1も大反響いただきまして、ありがとうございました。

谷：ありがとうございました。

古谷：ありがとうございます。

柳田：はい、そしてセッション2ということなんですが、セッション1でも谷メソッドでもう身体が変わり、人生が変わったという皆さま方をたくさんご紹介しましたけど、2では最初に、レクチャーとトレーニングの前にこちらですね、ちょっとドンっと。

古谷：はい。健康的でリバウンドしない、最高の身体を手に入れる3つの秘訣ということで、BMAと谷メソッドの3つの秘訣を今回はお伝えしていきたいと思います。

柳田：なぜ結果が出るのかということですね。この3つの秘訣があるから谷メソッドは結果が出るんだよということで、必見の内容になっています。

谷：はい。

古谷：では、まずここですね。今回セッション2でお伝えしたいこと、長い！

柳田：ドン！

古谷：「自己流で事故を繰り返すのではなく、本物の教習所で一生困らない正しい知識と技術を身につけましょう」ということになります。

柳田：はい。こちら谷さん、どういうことでしょうか。

谷：本当によくあるのが、一番ボディメイクで失敗してしまうケースというのが、自己流で、自分一人でやってしまうってということなんです。なので車の運転って言っ



たら、まあ法律上の問題もありますけど、皆さんやっぱり、必ず教習所に行きますね。

柳田：そうですね。

谷：それとか例えばゴルフをやられる方だったらよく言われることだと思うんですけど、やっぱり初心者ほどコーチ付けろ。変な癖がつく前に付けましょうと。これって何にでも当てはまっていることであって、特にボディメイクというのは、何よりも当てはまると思っています。

柳田：なるほど。

谷：なので最初こそきちっと自分で、自己流で、リバウンドであったりとか、痛いのが何度もぶり返すとかじゃなくって、きちっと身体の教習所に通って。それが一生困らない自分の身体を作っていくというのを体験していくのが大事だと考えています。

柳田：なるほど。これ「本物の教習所」というのがポイントだと思うんですけど、皆さんいろんな知識だったりとかあると思うんですね。それはダイエットであってもリハビリであっても筋トレであってもいろいろあると思うんですけども、ただ本物の教習所でしっかりした知識とトレーニング方法というのを学んでいただきたいなと思いますね。

谷：はい。

古谷：はい。では秘訣その1ということで、バン！ はい。「カラダにとって正しいやり方を知る」ということなんですけれども。

谷：こちらはまずその1の秘訣として挙げさせていただいているのが、正にまず知りましょうというところですね。

柳田：うん。

谷：しかも正しいことを知りましょうということなんですけども、やっぱりいきなり何かに入ってしまう、ボディメイクに入る前に、まずは相手、敵を知りましょうというイメージで、まずはきちっと理解をする、知るというところを大事にさせていただくというのが秘訣です。



柳田：結構やっぱり間違えだらけになってますか？

谷：やっぱ多いですね。

柳田：うん。

谷：どうしても世の常識とされていることが、実は非常識だっていうことは、結構あります。

柳田：なるほど。いま4つ挙げていますが、たぶん見ている方も、どれかがこの中に当てはまっているんじゃないかと思うんですが。

谷：はい。

柳田：はい。

古谷：ではまず「ダイエットなら」ということで。

谷：はい。

柳田：ドンと。

古谷：こちら3つ挙げさせていただいてるんですが、まず1つ目が「食べながら痩せること」。2つ目が「食事だけのダイエットはリバウンドしてしまいますよ」。で、3つ目が「タンパク質は1日に体重×1.5g摂取しましょう」ということになっております。

谷・柳田：はい。

谷：このダイエットっていうと、やっぱり一番皆さんが想像するのが、お腹が減った状態。

古谷：そうなんです。

谷：ですね。如何に食べるのを我慢して、空腹に堪えながら体重をガリガリと落とし



ていくというイメージがあるかと思うんですけど、実はそれは、あまり良くないですね。

柳田：ほう。

谷：ポイントはここに書いている通り、食べながら痩せるんですね。

柳田：はいはいはい。

谷：これほんとに“え？”って思われる方多いと思うんですけども、実際にそういうふうにしていただきますし、それで結果っていうのは出すことができます。

ポイントですね。ここに包括して書いているんですが、このタンパク質っていうのをきちっと活用したりとかですね。本当にそれをする事によって、身体っていうのが綺麗に生まれ変わりながら痩せていくっていうことも達成出来ます。

柳田：なるほど。ただ単に痩せるだけではなくて、健康的に、理想的な身体になっていくということですよね。

谷：そうですね。特にそれは2つ目の「食事だけのダイエットは」という所に絡んでくるんですけども、食事だけで痩せるっていうのと、あとは運動っていうのと併用して痩せると、例えば同じ5kgって体重を減量したとしても、食事だけだったら“何かやつれたね。大丈夫？”そういう印象を相手に与えてしまう。

ですけども、食事と運動の両輪で5kg痩せたんだったら、“あれ？何か前よりも綺麗になったね。若々しくなったね”そういう違いが出てくるんです。

柳田：なるほど。

谷：はい。ですし、おまけにリバウンドもそっちの方がしにくいですね。食事だけだとリバウンドしちゃうことがあるので、これが知っておいていただきたい、ダイエットでは大事な所です。

柳田：なるほどですね。そうすると、ポイントとなってくるのが、やっぱりトレーニングと一緒に併せていくということですかね。



谷：そうですね。食事だけというのはあんまり良くないですよ、というのがポイントです。

柳田：なるほど。世の女性たちもそれだけでは駄目だということですね。

谷：そういうことですね (笑)、はい。

柳田：この後トレーニングでいろいろ教えてくれるということで。

谷：そうですね。

柳田：はい。

谷：はい。

古谷：食べながら痩せられることが凄く魅力的で、いいですね。

谷：そうですね。

古谷：ダイエットって食事を減らさないといけないという認識があるので凄く、私も食べながら、もりもり食べて痩せたので、皆さんも安心してください。

谷・柳田：そうですね。

谷：実際に体験されましたもんね。

古谷：はい、大丈夫です。

はい。じゃあ次は「筋トレなら」ということで、

柳田：ドン！

古谷：3つまたポイントを挙げさせていただくんですけども、「硬い筋肉ではなく、バネのような筋肉を目指す」ということ。2つ目が「筋肉を鍛えるのではなく、動作を鍛える」。で、3つ目が「ポイントは肩甲骨と骨盤」ですね。



柳田： は～。

谷：お～、はい、そうですね。筋トレって言葉を1つ取ってみると、特に女性は敬遠しがちだったりするんですね。よくご相談をいただくのが、“筋トレしたらムキムキになっちゃうんじゃないの？”ですね。そういうこと言われることがあるんですけど、まずこれも知っておいていただきたいのが、女性でムキムキになるっていうことは、考えられません。

っていうのは、よっぽどやらないとムキムキになっていくことはありませんから、ぜひイメージとして持っていただきたいのが、筋肉が男性のように逞しく付くというよりは、どんどん身体の密度が高くなっていく。つまり今よりもひと回り細くなるようなイメージですね。

柳田： う～ん。

谷：それをイメージしていただきたいんですね。しかもそれを可能にしていくのが、ほんとに筋トレだけやるっていうのは、ナンセンスなんです。

柳田： はい。

谷：それが、この「バネのような」というように書いているんですけども、決してトレーニングっていうものは筋トレだけではなくて、しっかりと伸ばしたり縮めたりしながら、つまり柔軟性をもった筋肉を強くしなやかにしていくって発想が大事になります。

柳田・古谷： はい。

谷：はい。それと併せてこちら「動作を鍛える」というふうには書いているんですが、例えば柳田さんだって今回トライアスロンってものに挑戦されるようになったわけですけど、

柳田： はい。

谷：やっぱりその時に筋肉だけが変わった、痩せたというだけではなくて、一番変わったのって動作だと思います。



柳田：なるほど。

谷：はい。つまり、鍛えるとひと言で表現してみても、ただ単に見てくれを良くする鍛え方と、実際に見てくれも良くなるけど、機能も良くなるよっていう、つまり動作が鍛わる。そういった鍛え方の違いがあるということも知っていただきたいですし、どうせだったらカッコいい身体だけではなくて、そこに機能美が備わっている鍛え方ですね。

これっていうのは、例えば痛い所を改善したりとか、日々のスタミナが上がったりパフォーマンスが上がる、こういったところも含めて表現をしております。

柳田：でも、ほんとにその通りで、僕自身もまずは身体を変えて、見てくれを変える所からスタートしましたが、その後トライアスロンのトレーニングを始めていくと、やっぱりもう全然違いますね。動ける身体になっているし。そこからさらにトライアスロンの動きに合わせた身体つきになってきていますけれども。

でもやっぱり最初にあったのは谷さんのトレーニングで、しっかりと身体を作っていたというのが非常に大きかったなと思いますね。

谷：はい、ありがとうございます。

で、その時の、最後に1つポイントとして「肩甲骨と骨盤」というふうに書いているんですけども、これもやっぱり身体を作る時に、何を意識して作ってあげればいいのかですね。それっていうのはキーワード2つが、この「肩甲骨」と「骨盤」なんですね。

柳田：はい。

谷：これを語り出すとほんとにもう（笑）、日が暮れちゃうんですけど。

全員：（笑）。

柳田：後ろ側ってことですよ、つまりはね。

谷：そうですね。



柳田：大事なところ。

谷：ここに肩甲骨という骨と骨盤っていうパーツがあるんですが、いわゆる身体を中心を占めているパーツ、それが背骨で繋がっていて、いわゆる体幹っていうのを成しているんですが。ここがきちっと動作が鍛えられていくと、やっぱり身体としてもかっこよく綺麗になってきますし、機能的な身体っていうのを求めていくことが出来ますから、このキーワードを意識しながら鍛えるよっていうのが、とってもポイントになってきます。

古谷：はい。

柳田：ほ～、これも鍛えられるんですか、谷メソッドで。

谷：はい。もう寧ろここを中心にしたトレーニング方法だっていうのが、一つ特筆する点だと思います。

古谷：はい。

柳田：なるほど。この辺もそうですよね、ちょっとね。

古谷：前屈王子。

谷：この辺ですね。ありがとうございます。これも骨盤を中心とした柔軟体操、大事な入口ですね。

柳田：はい。

谷：(笑)。ありがとうございます。

柳田：もう相当宣伝も。(笑)

谷：ありがとうございます。(笑)

古谷：(笑)。



谷：ありがたいです。

柳田：はい。

谷：(笑)。

古谷：では次、「リハビリなら」ということで、はい！

柳田：ドン！

古谷：こちらも3つポイントがあるんですよね。「何が原因で痛みが出ているのかを、まず知ってください」。2つ目が「ゴールは再発しない身体を手に入れること」。3つ目が「筋肉は最高のサポーターである」ということですね。

柳田：う～ん。

谷：はい。これも僕自身がずっと病院でのリハビリというのをやってきたので切に感じることでありますけれども、やっぱり例えば“肩が痛いです”っていうですね。じゃあ何で肩が痛いんだろう、ってことを考えていただきたいんですね。

例えば湿布を貼ったりとか電気を当てたりとか、注射をして良くなるといっても、これは「対処療法」というものに分類されてきます。

柳田：うん。

古谷：はい。

谷：大事なのは、やっぱり根本的にそれが、どうやったら良くなるのかっていうのを、

柳田：そうですね。

谷：はい。まず知り、そしてそれを実践するっていうことが大事なんですね。全然関係ないように思えて肩が痛いと思っていたら、実は原因は足にあったりとかですね。

古谷：う～ん。



柳田：うん。

谷：なのでそれっていうのは人によって違うんですけども、その自分の身体の声の聴き方っていうのが、そこを知っていただいて、実践していくっていうことがまずあるってことを知っていただきたい。あと「ゴールは再発しない身体」ということで、やっぱりそれを何回も何回も繰り返す。

よくあるのが、ぎっくり腰を1回やってしまったら何度も何度もぎっくり腰するとか。そうじゃなくて、やっぱりぎっくり腰になる原因っていうのを知って、それに対するちゃんとトレーニングをやったりとか、対処ではない根本的な療法をしていくっていうことが、やっぱりこういった再発しない身体を手に入れることである。

やっぱりそれを可能にするのは、これですね。

古谷：筋肉。

谷：筋肉は最高のサポーターですから。

柳田：なるほど。

谷：何か膝が痛いからってサポーターを付けるっていうのではなくて、自分の身体自体がサポーターになっていってくれるというような、

柳田：あ〜、なるほどね。

谷：そこを作っていただけだと思います。

柳田：なるほど。これは男女問わずで。

谷：男女問わずですね。

柳田：年齢も問わず。

谷：特にやっぱりお歳を重ねていけばいくほど、これというのは大事になってきます。骨はやはりもろくなってきたりとか、その時に筋肉が少なかったり、硬い筋肉だ



ったら、弱くなってきた関節を何が守るの？ ということになるんですね。

古谷：ふ～ん。

柳田：うんうん。

谷：なのでどの年代でもそうですけども、やはり歳を重ねてきた、自分の体力が衰えてきたって方には、特にこれを意識していただきたいなと思っています。

柳田：特に BMA、ボディメイクアカデミーでは、かなりの方 0 期生で、ご年配の方も入られて。

古谷：はい。

谷：そうですね。80 歳を超えている方もたくさんおられましたね。

柳田：はい。それやっぱり谷さんが専門家ですから、

谷：そうです、はい。

古谷：(笑)。

柳田：もの凄い、我々の予想以上に入ってらしたけれども、

谷：そうですね。

柳田：皆さん元気になられて、

谷：はい。

古谷：そうですね。

柳田：素晴らしかったですね。

谷：はい、そうですね。



古谷：ではこちらですね。まず「エイジングケアなら」ということで、3つまたポイントを挙げさせていただきます。

谷：はい。

古谷：1つ目は「筋トレでお肌から10万円分の美容液が出る」。

柳田：うん。

古谷：で、2つ目は「筋肉は天然の補正下着」である。

柳田：はい。

谷：はい。

古谷：3つ目が「3ヶ月の筋トレは10年分の貯筋」ですね。

柳田：は〜い。

谷：はい。まあエイジングケア、美容にまつわる部分であったりとか、いわゆるアンチエイジングというほんとに老化現象というものと向き合っていくためには、凄く見ていただきたい大事な部分ですね。

柳田：うん。

古谷：はい。

谷：なんですけども、そこで一つ「お肌から10万円分の美容液」。女性には結構いいフレーズかなと。

古谷：もう目がキラキラしちゃいますね。

谷：そうですね。なので実はお肌とかっていうのは、ほんとに女性で言えば化粧水とか美容液、たくさん塗られる方も多くおられるかと思うんですけども、で、結構高いですよ。(笑)



古谷：高いですね、はい。

谷：ですけど本当に自分の身体の力を高めると、汗腺、汗の腺ですね、とか皮脂腺ありますけども、そこってというのが元気になってくるんです。なのでそこから自分を守るための美容液代わりになるものってというのは、きちっと出るんですね。

柳田：う～ん。

谷：なのでそこをきちっと刺激してあげることが出来れば、ほんとに10万円どころじゃないですね、いい成分が出てきますよっていうのがあるっていうことも、ぜひ知っていただきたいですね。

柳田：う～ん。

谷：そして筋肉は天然の補正下着ということで、ほんとに身体ってというのは、さっきのサポーターの話でもそうですけども、鍛えていくと何がいいかっていうと、体重がそんなにもしも変わらなかったとしても、ちゃんと自分の筋肉がヒュッと補正下着のように、身体の体型を補正してくれる力っていうのがもの凄く強く働くんですね。

なので、いろんな補正下着、実際あると思うんですけども、それが悪いっていうわけじゃないですけども、いつも常に年中無休で付けていられる、

古谷：そうですね。

谷：そんな補正下着があったらいいですよ。

古谷：いいですね～。

柳田：いいですね～。セッション1でお伝えしたビフォーアフターの方ね。

谷：はい。

柳田：60代の女性の方も正にそうですね。

谷：そうですね。60代の女性の方で、体重は1kgしか減ってなかったんですけど



も、ポッコリお腹が出てたのが、

古谷：ぺったんこに。

谷：ぺったんこにですね。あれっていうのはちょっと専門的に言うと、お腹の圧力のことを腹圧というんですけれども、お腹の圧力と書いて腹圧ですね。腹圧が高まることによって、お腹の壁、腹壁がキュッと強くなったんですね。つまりコルセットがギュッと強くなったような、そんな状態が、

柳田：なるほど、なるほど。

古谷：ふ〜ん。

谷：出来たということですね。

柳田：なるほど。

谷：はい。

柳田：はい。

谷：そして最後が「3ヶ月の筋トレ、10年分の貯筋」。筋肉貯めるってことなんですけれども、これは40代を超えている方にはもうぜひキーワードのように見ていただきたいんですけれども、40歳を過ぎてくると、体力・筋力ってカコーンと落ちてくるんですね。

キュッと落ちてしまうので、それ以降の方っていうのは、やっぱり筋トレをするべきなんですけれども、そういうふうに筋力が下がってきた時に、3ヶ月間ぐらい本気でトレーニング、食事・運動・休養っていうのを実践することによって、その後の人生で換算したら、10年間分ぐらいですね。3ヶ月、筋トレすれば10年間分ぐらい筋トレしたのと同じぐらい貯金が貯まるんですね。

柳田：うん。

谷：なので、非常に3ヶ月間筋トレをするっていうことは、正に歳を重ねれば重ねるほど、



柳田：なるほど、なるほど。

谷：最高のエイジングケアになるんですね。

柳田：しかも例えば年齢としても、体年齢というか身体年齢的なものも、10歳ぐらい若返りますよね。

谷：そういうことですね。

古谷：う～ん。

柳田：ね。

谷：はい。

柳田：ほんとに。

谷：ほんとに変わりますね。

柳田：ボディメイクやっている人、BMA やっている人も、皆さん年齢よりも若く見えるっていうのは特徴ですよ。

古谷：そうですね、はい。

谷：そうですね。身体鍛えている人はほんとに若々しく見えるっていうのは、こういった所からも言えると思います。

柳田：僕も本当に時々10代に間違われて。

谷・古谷：(笑)。

柳田：すいません。(笑)

谷：(笑)。



柳田：苦笑してますよ。

全員：(笑)。

柳田・古谷：はい。

柳田：ということで秘訣の1番ですね。正しいやり方。我々がカラダにとって正しいやり方を知らしましょうということです。

谷：はい。

柳田：はい。それでは、なぜ谷メソッドで結果が出るのか、3つの秘訣のうちの2つ目になりますね。2つ目がこちらです。

古谷：ドドン！

柳田：「あなた自身の体質を知る」ということなんですが、谷さん。

谷：はい。これですね、また凄く重要なんですけれども、実は多くの人が見過ぎてしまっているんですね。それは何かというと、遺伝子タイプっていうのがあります。

まあざっくり言うと、自分に合った食事であったり運動っていうのが、実は生まれながらにして備わっている。先天的な要因としてあるんですね。

柳田：うん。

谷：なのでそれを知って実践していただくことによって、いわゆる努力の方向性だったりとか結果の出やすさっていうのが、また変わってくるということなんです。

柳田：なるほど、なるほど。最先端ですね。

谷：そうですね。



古谷：う～ん。

柳田：はい。そうすると谷メソッドでは、それも取り入れてやっていると。

谷：その通りですね。

柳田：ということなんですね。

谷：はい。

柳田：どういうのがあるんでしょうか。

谷：はい。それは大きく3つに分類されるんですが、

柳田：はい。

谷：それでは、お願いします。

藤田：はい。9,996、9,997。

谷：頑張れ！

藤田：9,998。

谷・古谷：（笑）。

藤田：9,999。

柳田：いき過ぎ。（笑）

藤田：10,000。

柳田：はい、ありがとうございます。

谷：ありがとうございます。



古谷：ありがとうございます。

谷：はい、凄いね。

藤田：いや～。

古谷：お疲れさまでした。

柳田：お疲れさまです。

藤田：限界を超えました。

古谷：(笑)。

谷：何kgですか？

藤田：これはですね、10 kgですね。

谷：はい。

古谷：あ～。

柳田：常に付けてトレーニングしてると。

藤田：そうですね。花粉症で風邪もひいてたので、それを払拭してやろうと思って。

谷：なるほど。

柳田：なるほど。

藤田：あえて筋トレをやりました。

古谷：はい。

谷：BMA トレーナーの藤田トレーナーです。(笑)



柳田：はい、ありがとうございます（笑）。藤田さんが持ってきてくれましたけれども、

谷・古谷：はい。

柳田：何でしょうか、こちらは。

谷：はい。こちらはまずはりんご。そして、

古谷：バナナ。

谷：バナナ。そして、あれ？

柳田：これは青りんごですか？

谷：（笑）。

藤田：あ、ごめんなさい。

柳田：りんご、バナナ、

藤田：はい、ちょっと間違えました。

柳田：ほんとは何なんですか？ 先生。

谷：ほんとは洋ナシがくるんですね、ここで。

柳田：洋ナシなんですね。

谷：洋ナシなんですよ。

柳田：はい。

谷：はい。そうですね。

柳田：彼ならやってくれるでしょう。はい。アボカドやん。



谷：(笑)。

古谷：(笑)。

柳田：アボカドやんけ。

藤田：え？ 違うんですか？

柳田：(笑)。

谷：(笑)。

柳田：ま、ちょっと形は似てますけどね。

藤田：そうですね、形はね。

谷：ほんとであれば、りんご・バナナ・洋ナシということですね。3つの遺伝子タイプに分かれてきます。

古谷：はい。

柳田：なるほど。はい。藤田さん、ありがとうございました。(笑)

藤田：(笑)。

全員：(笑)。

柳田：ちゃんと買ってきてくださいね、洋ナシを。

藤田：はい。

柳田：(笑)。

藤田：覚えておきます。いや～、重かったです。



柳田：これアボカドですよ。

谷：そうですね、これアボカドですけど、残念ながら。

柳田：まあ形がこういうことですかね。

谷：そういうことなんです。何を言っているのかというと、体型なんですね。お腹まわりにお肉が付きやすい人。そして足元、下膨れになりやすい人。下半身太りですね。

柳田：ああ、なるほど、なるほど。

谷：そして頑張っても筋肉が付きにくい人。だけど一度太ると痩せにくい人っていう。この実は3つに分類されるよってことですね。

柳田：なるほど。ということで、こちらですね。

谷：はい。

柳田：遺伝子タイプ検査ということで。

谷：はい。

柳田：はい。

谷：なので実際に自分の遺伝子タイプを知る、ですね。これは何か筋肉を取ったりとか、血を抜いたりとか切ったり、そういうような物騒なイメージではなくて、ほんとに凄く簡単に今は出来てしまいます。

綿棒みたいなのでクルクルクッと口の中の粘膜を少し入れて、研究所に送るだけ。なので検査自体も30秒ぐらいで出来てしまいますし、それによって自分のあたりをまずは付けて、それに沿った食事と運動を実践する、という。もし柳田さんがバナナ型なのに、りんご型のことを追い求めていっていても、やっぱり結果って出にくいんですよ。

柳田：なるほど。



谷：なのでバナナ型にはバナナ型に合ったトレーニングと食事っていうのを実践してもらっているのが一つのポイントになっています。

古谷：はい。

柳田：なるほど、分かりやすいですね。

谷：はい。

柳田：はい。で、今回のセッション2のトレーニング編では、この遺伝子タイプに沿った各トレーニングを教えてください。

谷：はい、そうですね。それぞれに合わせたこういうトレーニングがいいですよ。それを実際に実践していきたいと思っています。

古谷：はい。

柳田：なるほど。ただ見ている方も自分のタイプって何なのか知りたいと思うんですけど、

谷：はい。

柳田：それは？

谷：これはですね、コメント特典に、今回の遺伝子検査。ほんとは実際にこの検査キットでやっていただきたいところなんですが、それをせずともというか、簡単に出来る簡易チェックシートというのを用意しましたので、それを使って自分がどの遺伝子タイプに当てはまるのかっていうのを、ちょっとあたりを付けていただくというのをしたいなと思います。

柳田：なるほど。これはセッション2を見てコメントしてくださった方には、

谷・古谷：はい。

柳田：より詳しくチェック出来るものがプレゼントされると。



谷：そうですね。

柳田：ということですので、やってみてください。

谷：はい。

柳田：これも大事ですよ。確かにがむしやりにやってもね、結果出にくい人もいれば、ありますもんね。

谷：そうですね。実際に言われているのが、遺伝子検査することによって分かる自分の遺伝子の要因っていうのは、大体全体の3割ぐらいだというふうに言われているんです。

古谷：ふ～ん。

柳田：あ～、なるほど。

谷：つまり先天的な要因っていうのは3割ですね。残りが後天的な、どんなライフスタイル送っているのかっていうので変わってくるんですけれども。

柳田：なるほど。

谷：ですけど、やっぱりそのうちの3割を占めている部分を知るっていうのは凄く重要ですし、先ほども言いましたけど一生変わることのないものですから、生まれて亡くなるまで、例えばりんご型と検査した人は、りんご型から途中で他のタイプに変わるということは無いんですね。

柳田：う～ん。

谷：なので早いうちに1回検査をして、自分がどのタイプなのかっていうのを知るというのは、人生を豊かにするきっかけになると思います。

柳田：なるほど。なるほど、なるほど。3割は重要ですね。

谷：そうですね。



古谷：重要ですね。

柳田：う～ん。はい、じゃあ次行ってみましょうか。

谷：はい。

柳田：なぜ谷メソッドで成果が出るのか、3つの秘訣の1つ目がこちら「カラダにとって正しいやり方を知る」。2つ目がこちら「あなた自身の体質を知る」でしたけれども、3つ目がこちらになります、ドンと。「一緒に伴走してくれる存在」と。

谷：はい。

柳田：はい。

谷：これは非常に、僕は一番大事じゃないかなと感じています。やっぱり1人って孤独なんですよね。

古谷：うん。

柳田：うん。

谷：ですし、やっぱり最初にも言いましたが、自己流で事故を繰り返す。言い換えたら1人で頑張ってしまう。1人で頑張るって、リタイヤするのは簡単なんですよね。

柳田：ああ、そうですね。

谷：ですけども、そのリタイヤを繰り返してしまうと、リバウンド。例えば痩せたいっていう方であれば、繰り返してしまったりとか、不調が治りきらないままずっと走り続けるって、どんどんどん身体って実は悪い方向に行ってしまうんですね。

古谷：はい。

谷：痩せにくくなったりとか、より根本的に悪くなっていったりとか。なので、それをしないためにも、一緒に誰かとやるというのはとても大事な要素だと考えています。



柳田：なるほど。はい。今こういう形で。

谷：はい。(笑)

柳田：これちょっと無駄遣いでしたけど。

全員：(笑)。

柳田：まあね、そうですね。

谷：はい。

柳田：僕自身もね、やっぱりいろいろ自己流でもやってきましたし、他のジムへ通ったりしましたけれども、どうしても結果が出なくて。

それはもちろん僕自身に問題があったとは思いますが、やはり谷さんと出会って、谷さんとやるようになってからは、やっぱ伴走してくれる、一緒にやってくれるというのが非常に心強くて、結果が見る見る出てきましたので、やっぱりこれは大事だなと思いますね。

谷：そうですね。やっぱり誰かと一緒にやる。しかも最初ほどコーチを付けたりとか。

僕の中では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存在であるという定義を持っているんですけど、それをやっぱり自分で、1人じゃ不安な。特に今から何かをしていこうかな、もしくは過去に失敗したことがある。そういった方ってというのは、一緒に伴走するということを大事にいただければ、凄く身体づくりというのは上手くいくと考えています。

柳田：これセッション1で、あと谷さんのレクチャー編の所で、宣言するというのがありましたけども、そこでご家族ですとか大事な人に宣言してという。それも大事ですよ。

谷：凄く大事ですね。またそのレクチャーの方、もし見てなかったら見ていただきたい



いんですが、そこで自分の大事な、周りの人。家族や友人や同僚の人に、自分はいついつまでこうするんだって宣言をしてくださって話しをしてきたんですが、そういうふうにするによって、いい意味で後にひけない環境を作るっていうことですね。

柳田：はい。

谷：そういった環境を作るってことは、つまり伴走してくれる誰かがいるってことに言い換えられると思います。なのでそこも、ほんとにまず初めの一步としてやっていただきたいなと思っています。

柳田：そうですね。ついでに言うと、非常に食事も大事になってくるじゃないですか。

谷：はい。

柳田：そうするとやっぱり家族の協力っていうのは、非常に大事になってくるわけですよ。

古谷：大事ですね。

谷：そうですね。なので BMA、ボディメイクアカデミーの前回の時も、ご主人さんが入って、奥さんを巻き込んでというか、やっぱり奥さんがお料理しますから。

柳田：そうなんですよ。

古谷：はいはい。

谷：結果的に 2 人揃って健康になっていたりとかですね。ほんとに誰か大事な人と一緒にボディメイクを実践していくっていうのは凄く心強いですし、確実性が増すと思います。

柳田：そうですね。この動画もぜひ 1 人で見るんじゃなくてご家族と見たり、お子さんと見ていただいたりしながら、一緒に無料でも十分やれること教えていくので、チャレンジして欲しいなと思いますし。



やっぱり BMA の皆さんの、成果が出たうちの一つ非常に大きな要因って、やっぱり谷さんをはじめとするトレーナーさんの存在もちろんなんですけど、一緒にやる仲間同士のね、

谷：そうですね。

古谷：繋がりが。

柳田：あれが凄かったですね。

谷：そこがほんとに大きくて。僕自身も勉強になったんですけども、やっぱりみんなと一緒に。やるのは自分なんですけど、やっぱりそこに仲間がいるっていうのは、もの凄い力を生み出しますね。

古谷：ええ。

柳田：生み出しますね。

谷：はい。

柳田：なのでいま無料でご覧になっている方も、Facebook グループの方にぜひ参加してもらえると、そこでなんか、一緒にその人たちと頑張るっていうのも出来るかもしれないですからね。

谷：そうですね。そこにはほんとに、僕も参加していますから、ぜひ参加いただきたいと思っています。

古谷：はい。

柳田：はい。ということで谷さん、

谷：はい。

柳田：3つの秘訣をお届けしてきましたけれども、やっぱりどれも大事ですよ。

谷：そうですね、はい。



柳田：うん。ということでセッション2、この後はレクチャー編のパート2とトレーニング編のパート2ということで、どんなことを教えてくれるのでしょうか。

谷：はい、今回はレクチャー編のところでは、栄養に関するところですね。やっぱりトレーニングにおいて栄養の摂り方とか、その考え方ってもの凄く大事ですから、それについてレクチャー編ではお伝えしていきます。

柳田：はい。

古谷：はい。

谷：トレーニング編では先ほどお伝えしたように、それぞれの遺伝子タイプに応じて、どういった所に意識しながら何をしたらいいのかですね。それっていうのを実際に一緒にやっていただきたいと思っています。

柳田：はい。なのでぜひコメントをして、

古谷：はい。

柳田：自分のタイプを知っていただいて。

谷：そうですね、はい。

柳田：トレーニングをしていただきたいと思います。

谷・古谷：はい。

柳田：ということで、またレクチャー編でお会いしましょう。

谷：はい。

柳田：はい。



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2やトレーニングをやってみての気づきや感想
コメント後に手に入る簡易遺伝子タイプの診断結果とその感想
- 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、

『簡易遺伝子タイプ診断シート&動画』

特別にプレゼントいたします。

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。

ボディメイクを行う上でも、

一生涯にわたる健康を維持する上でも非常に有益な情報ですので、

絶対にコメントをして手に入れてください!

★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-id942/>