



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3のレクチャー&エクササイズ編をスタートしていきましょう。ということで、古谷さん、今回もよろしくお願いします。

古谷：お願いします。

谷：トレーニングのほう、できていますか。

古谷：はい。毎日やっています。

谷：いい感じですね。さあ、ということで、まずはレクチャーからなんですけども、今回は運動編ということでお届けしていきたいと思います。では、早速なんですけれども、古谷さん、運動って言ったら、どんなものを思い浮かべますか。どんな種類があると思いますか。

古谷：例えばマラソンの走ったりだとか、あとは泳いだりとかっていうスイミングですかね。

谷：いいですね。走ったり泳いだり、自転車こいだりとかですね、そういうものを含めて運動ということでオッケーなんですけども、他にも実際、いろいろありますよね。で、今回はですね、その運動の種目というところをまずはご紹介したいんですけど、大きく分けて三つあります。

まず一つ目が柔軟。ストレッチですね。これが一つ目の種目です。そして二つ目が筋力トレーニングですね。

古谷：筋トレですね。



谷：筋トレですね。それと、今言ってくださったような有酸素運動というような三つに大きく分けることができるわけです。で、それぞれですね、すごく利点が、メリットがそれぞれにあるんですね。

まずこの柔軟体操をやる利点ですね。これというのは何かというと、そのままですね、体が柔らかくなっていくということによって、例えば血流が、筋肉が伸び縮みしやすくなるので、その中の血行が良くなったりとか、あとは血管と並行してリンパ管というのが流れているわけですね。ですので、スタミナが変に消耗されなかったりとか、疲労の回復が早くなるという効果ですね。あとは、その筋トレをしていったりするときに怪我をしないというのも利点としてあげられます。

そして、この筋力トレーニングの利点としてみたら、そのままですね。体を補正下着のようにギュッギュッとしていくためには、なんととっても筋肉が必要ですよというわけですね。

この筋肉があることによって、例えば今までできなかった動きができるようになったりとかですね、もしくは年齢を重ねていったときに、関節を守ってくれるのは何かというと、当然、筋肉になるわけですね。なので、人間がいつまでもですね、自分らしく生きるためには、絶対的に筋力が必要ですよというわけですね、とても大事な部分になってくるわけです。

そして、この有酸素運動ですね。先ほど古谷さんが言ってくださった、泳いだりとか走ったりとかですね、自転車を漕いだり、「はあ、はあ」言いながら続けるような運動のことを、総称して有酸素トレーニングというわけですね。

これというのは、イメージ的に言うと、体の中にお薬を作るようなイメージですね。もうちょっと分かりやすく言うと、要は、免疫が上がっていくようなトレーニングというのが、有酸素トレーニングなんですね。有酸素運動をすると心臓がドキドキしますよね。

古谷：します。

谷：そうすることによってすごく心臓が鍛えられたりとか、もしくは体がですね、より元気になるという働きが強くなります。ですので、体をですね、強く、そして頑丈にして、そしてスタミナがある、パフォーマンスが高い状態を保つためには、こういった有酸素トレーニングっていうのが利点としてあげられるということですね。



では古谷さん、このですね、三つの柔軟体操、筋トレ、有酸素トレーニング、どれが一番大事だと思いますか。

古谷：私的には柔軟かなと思うんですけども。

谷：素晴らしいですね。もうピラミッドどおりマスターしてますね。そのとおりです。柔軟、大事なんですね。で、答えはですね、もういじわるな質問でしたけど、三つとも大事。

古谷：そうですね。

谷：になっちゃうんですね。ですけども、特に大事にしていきたいのは、僕は柔軟性を高めた上でですけども、ここの筋力トレーニングだと思っています。なぜならば、筋肉が年齢とともにどうしても下がっていきますよね。なので、どんどん、どんどん自分の中に筋肉を貯めておくというですね、「貯筋」と表現していますけども、貯筋をしておくことというのがとても大事であり、その筋肉を養うためにですね、必要な動きっていうのが筋力トレーニングってことですね。

なので、柔軟性があり、そして筋力があることによってですね、そこからですね、無駄を削いでいくために走ったりとかですね、していくというのをおすすめしています。ということで、今回ですね、この運動の種目、種類ですね。それと、それぞれの利点についてお伝えをしてきました。そして、ここからは先ほどお伝えした筋力を付けることが大事ですよっていうことで、セッション3ではエクササイズとして、よりレベルの高い筋力トレーニングですね。これを一緒にやっていきたいと思っています。

古谷：お願いします。

谷：ということで、ここからはしっかりと一汗かいていきましょう。

古谷：はい。頑張ります。

★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-id379/>



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3や谷メソッド実践者の結果をご覧になったの感想やトレーニングを行っての感想
- ② あなたが夏までに目指したい身体の変化
- 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。

そして、今回のセッション3はコメント必須です。なぜならコメントいただいた方には、

### 『おすすめコンビニフード BEST10』

を特別にプレゼントいたします。

BMA0期でも大好評でしたし、アシスタントの古谷もフル活用したボディメイクには欠かせないアイテムですので、今回もコメントをお待ちしております!

★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-id379/>