



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



◆ Session3 ◆

私たち谷さんのおかげで
こんなに成果がでました!!

谷メソッドの実践の場・ボディーメイクアカデミーのすごい成果

一同：996、997。

谷：さあ、膝の位置に注意して。

一同：998、999。

谷：ラスト。

一同：1000。

柳田：お疲れさまでした。

谷：お疲れさまでした。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。筋トレは裏切らない。柳田厚志です。

古谷：こんにちは。彼氏募集中です。古谷です。よろしくお願いします。

柳田：やってきましたね。

古谷：お願いします。



柳田：婚活番組。

谷：そうですね。

柳田：ということで、セッション3になりましたね。谷さん。セッション2まで大反響でしたけど。

谷：そうですね。

柳田：この間、なんと僕もトライアスロン出てきました。

谷：素晴らしいです。

柳田：セッション1、2ではですね、まだ出てなかったんですけども、無事ですね、皆さんのおかげで完走しました。

谷：すごいです。

古谷：おめでとうございます。

谷：本当におめでとうございます。

柳田：谷さんも。

谷：僕はですね、世界一過酷な障害物レースと言われている、スパルタンレースというのをですね、無事完走をしてきました。

古谷：お疲れさまでした。

谷：ありがとうございます。

柳田：なんと、5000人中50位だった。

谷：そうですね。5000人中50位で。

古谷：すごい。



柳田：すごいですね。

谷：次はもうちょっといけたらなと思っています。

柳田：すごいですね。

谷：ありがとうございます。

柳田：またみんなで出たいですね。

谷：そうですね。こういうのも本当に体が丈夫だったこそならではですからね。

柳田：そうですね。

谷：みんなで出ていきたいと思います。

柳田：ということでですね、セッション3では、谷さんのトレーニングを受けて、ボディーメイク・アカデミーのトレーニングを受けて、私たち、こんなに変わりましたと。体が変わるのはですね、もう当たり前みたいな感じですよ。で、体も変わって人生変わった事例っていうのをドーンとお伝えしたいと思います。ちょっとスライド見ていただきましょう。

谷：はい。

古谷：はい。脅威の成功率 91.8 パーセント。谷メソッド実践者のビフォーアフターをご紹介します、ということです。

柳田：ということでですね、なんと脅威の 91.8 パーセントということなんですけど、これ、本当の数字ですよ。谷さん。

谷：はい。これはもう実際に出した結果としてこの数字が出てきました。

柳田：昨年ですね、プレというか0期生ということで、ボディーメイク・アカデミーやりましたが、その皆さんがなんと、実際に減量達成だったり、増量達成だった



りという成果が 91.8 パーセントということですよ。

谷：そうですね。

柳田：これ、何百人もの成果ですから。

谷：そうですね。

柳田：ものすごいですよね。

古谷：すごいですね。

谷：本当に皆さん、頑張った結果としてこういった数字が出てきたっていうのは、僕としてもすごくうれしいところです。

柳田：ということですね、早速幾つかご覧いただきたいんですけども、ドーンと。すごい。

谷：うーん、すごい。

古谷：こちらが 20 代女性ですね。ビフォーが 52 キロで、アフターが 46 キロということで、こちらも縦線が入って。

谷：すごいですよね。

古谷：おきれいな体になって。

谷：本当にもう皆さん、ビフォーとアフターで別人の体になっていますよね。

柳田：そうですね。なっていますね。

古谷：本当になっていますね。で、お隣の 30 代男性が 63 キロから 57 キロで、よりバキバキな体になって。

柳田：本当にバキバキになっていますね。

古谷：で、40 代の男性の方も 70 キロから 62 キロで、8 キロ、ダウンという。



谷：いいですね。

古谷：すごいですね。で、40代女性の方から61キロから56キロで、くびれがシュッとできて。

谷：すごいですよね。全然違いますよね。

柳田：別人のようですね。更に。

古谷：はい。こちらが60代女性の方が、48.8キロから47.2キロで。

柳田：全然、おなかが。

古谷：こちらも本当に補正下着ですね。天然の。

谷：天然の補正下着ですからね。

柳田：これ、見た目の、ちょっと体重の数字以上のね。

古谷：本当に。

柳田：見た目の変化ですね。

谷：やっぱりこれはですね、運動してるからこそならではのですね、変化なんですね。やっぱり今も言った、筋肉は天然の補正下着ですね。筋肉がより強くしなやかに引き締まったことによる変化っていうのが、まさに出ていますね。

古谷：ですね。で、お次の方が40代男性の方。75.7キロから70キロで、もう本当にすごいですね。

谷：ですね。

柳田：すごいんですけど。ビフォーがもう。

谷：そうですね。



柳田：随分とがっかりしたような。これ、3カ月後を見据えてたんでしょね。

谷：そうですね。すごいコミットだったと思います。

柳田：これでも、これは体重もすごいですけど、見た目がすごいですよね。

古谷：本当にものすごくこう。

谷：そうですね。

古谷：すごいですね。

谷：約6キロっていう変化では起きないようなイメージがある中で、これだけの変化が出てるっていうのは、まさにもう、さっき言ったようなところでしょうね。

古谷：で、次が30代男性の方ですね。54.8キロから60キロに増量して、より素敵なボディーマッスルな感じですね。

谷：一際ぐわっとですね、筋肉が立体的にせり出している。もともとそうやって体をより男性らしくですね、男らしくしていきたいっていう目標のもとでしたから、まさに大成功ですね。

柳田：結構やっぱり、ありますよね。痩せたいだけでなく、筋肉付けたい方も結構いらっしゃいますからね。

谷：そうですね。そういった方も多かったですね。

古谷：なので、そうですね。痩せてる方でも素敵な体になりたいっていう方、たくさんいらっしゃるので、BMAでもそういったことがチャレンジして、成功するっていうことですね。

柳田：女性でもそういう方もいらっしゃるんですか。

古谷：いらっしゃると思います。私は痩せるほうでしたけれども、もちろん、痩せ過ぎて、もうちょっと素敵な、健康的な体になりたいっていう方はたくさんいると思うので。



谷：そうですね。

古谷：それはもちろん、0期生の中にもいらっしゃったので。

谷：逆に本当に、今おっしゃったように筋肉を付けてとか、華奢な体をもっともっと素晴らしくですね。よくあるのは、それと合わせてスタミナを付けたりとか、日常生活を豊かにしたいっていう方も多かったです。

柳田：なるほど。

古谷：お次の方が50代女性ですね。こちら、マイナス4キロっていうことなんですけど、本当に明るい表情のお写真で、素敵ですね。

谷：そうですね。素敵です。本当に。

柳田：丸山さんですか。

谷：そうですね。

柳田：50代なんですね。

谷：そうなんです。ものすごく若々しくて、マラソンとかでもすね、より積極的に挑戦されておられますね。

柳田：たまたまなんですけど、僕のトライアスロン、ハワイにいらっしゃっていて。同じ時期に。

谷：そうか。

柳田：応援に来てくださってですねー。

谷：素晴らしい。

柳田：更にあります。これね、本当はもっとすごいあるんですけど、一部だけという形でちょっとお見せしますが。

古谷：次が30代女性の方ですね。52キロから49キロで、ベストボディ・ジャパンに



出場ということですね。

谷：もうベストボディって、カッコいい、きれいな体を決めるコンテストに出場するくらいまでですね、体が変わったんですね。

古谷：素敵ですね。で、お次の方が 30 代男性が 70.2 キロから 62.7 キロで、こちら、そうですね。

柳田：これ、前回のね。

古谷：モニターさんですね。

柳田：モニターですね。あなたの上司ですね。

古谷：はい。私の上司です。今も変わらず体型はキープしているんで。

谷：していますね。すごいです。

古谷：本当にリバウンドがなく続いておりますね。

柳田：去年、本当にリアル、ガチでモニターさんで。

古谷：そうです。

柳田：オンラインで谷さんの。

古谷：レクチャーを受けて。

柳田：レクチャーをやって、みんな。

谷：変わりましたね。

古谷：で、お次の方が 30 代男性の方で、ビフォーが 79 キロからアフターが 60 キロですね。

柳田：これはすごい。



古谷：こちらもすごい落ちていますね。体重が。

谷：別人ですよ。

古谷：本当に。

谷：もちろん、本当にご自身のですね、努力の結果としてこういった変化が生まれたわけですが、やっぱりこれも正しいことを正しくした結果として得られたものですよ。人生変わりますよね。ここまで変わると。

古谷：本当ですね。で、次が 30 代女性の方が 53 キロから 43 キロですね。こちらもすごく素敵な。

柳田：美しく。

古谷：お美しい方ですね。

谷：そうですね。今ではウェディングドレスのモデルさんのオファーが来るくらいですね。

古谷：すごいですね。

谷：本当にビフォーアフターで変化があったようですね。

柳田：続いてこちら。

古谷：はい。お次の方が 30 代女性で、昨年のモニターをやってくださった方ですね。58 キロから 51.4 キロで、こちら 3 カ月弱の期間でモニターをやっていた方なんですけれども。

谷：そうですね。しかもこの方は出産直後だったんです。

柳田：でしたね。

谷：なので、自分でもそういった状態でできるのかなっていうところからだったんですけど、きちっとやっぱり、そういった産後の体型改善であったりだとか、産後の体力に合わせてプログラムを組んで、この結果ですね。非常に素晴らしいです。



古谷：素晴らしいですね。で、お次の方もモニターを昨年やってくださった方ですね。30代男性の方で、79キロから69.2キロ。こちらの方も体重を落としてつつ、より筋肉を増やしていくっていう形ですね。

谷：そうですね。本当に全然、筋肉の筋の浮き出具合、違うと思いますね。

古谷：違いますね。本当に。で、お次の方が30代男性でビフォーが69.8キロ、アフターが58.8キロという方で、こちらの方もだいぶ落ちてますね。体重も。

谷：おなか回り、違いますね。

古谷：違いますね。全然。お次が60代女性の方ですね。体脂肪が32パーセントで、アフターが20パーセント。12パーセントも体脂肪、落ちるものなんですね。

柳田：相当違います。

谷：すごいですね。

古谷：すごいですね。

谷：60代でこの体ですから、本当に。

柳田：すごいですよね。

谷：すごいと思います。

柳田：今まで見ただけでも本当に年齢、性別。

古谷：そうですね。関係なく。

柳田：関係なく、目的もそれぞれ違っていても、皆さん成果出されています。そして。

古谷：はい。こちら、次、私ですね。私が68キロから57キロで、現在が大体55キロくらいまで今、落ちている段階ですね。



柳田：キープしてますね。更に。

古谷：そうですね。ありがとうございます。

柳田：あとは彼氏ですね。

古谷：あとは彼氏ですね。待っています。で、お次の方が 40 代男性ですね。ビフォーが 87 キロで、アフターが 73 キロで、この方もガッツリと・・・。

谷：そうですね。

古谷：シックスパックができていて。

谷：すごいですね。もうそうやって起業家として戦っていく体を手に入れるっていうことですね。一緒に取り組んだ結果、こうなったということですね。

古谷：素晴らしいですね。で、お次の方が 40 代女性の方で、62 キロから 56 キロで、もうおなか周りがシュッと、本当、天然の補正下着ができておりますね。

谷：そうですね。キュッと締まっていますね。素晴らしいです。

古谷：で、お次の方が 50 代の女性で、52.4 キロから 49 キロで、この方もスッとされた体型に変わられていますね。

谷：そうですね。50 代とは本当思えない。

古谷：思えないですね。

柳田：やっぱり数値以上のね。

谷：変化が出ていますね。

柳田：変化が出ていますよね。そして。

古谷：名プロデューサーが出ておりますね。83 キロから 72 キロ。

柳田：僕だけ全面ですみません。



谷：一面丸々使って。ですけど、本当にすごい変化だと思います。

古谷：本当にすごいですね。

柳田：ビフォー写真が。

古谷：なんど見ても笑ってしまうっていう。

谷：そうですね。

柳田：パパラッチされてからですね。本当に変わりましたね。トライアスロンも本当にね、やらせていただいて。今はですね、本当に、去年のときよりもそこまで、何ていうんですかね。筋トレ、筋トレっていうわけでもなく、やっぱりこうやってトライアスロンやったりとかで、それにあった体づくりというかですね、そういった形にもなってきましたし、また次のステージが見えてきたっていう感じですね。

谷：そうですね。本当によく言うんですけど、体って、一回ちょっと頑張って変えきっちゃうくらいですね、変えてみるっていうのはすごくいい方法で。まさに今、柳田さんがおっしゃったみたいに、変えてる最中とか、やっぱり頑張んなきゃいけないことも多少あるんですけども、ある程度、自分の納得ラインのところまでいけると、またそこを維持していったり、新しい楽しみとか目標が出てきますから、また全然違う世界がですね、待ってるっていうのも体づくりのいいところですね。

柳田、古谷：はい。

柳田：ここまで怒涛の成果、見てきましたけど、これだけじゃもちろんなくて、本当にたくさんね、ありますよね。

谷：はい。

柳田：これ、分かりやすくちょっと見た目の変化とか出しましたけれども、卒業イベントとかもね、すごくこう、人生が変わった話とかね。

谷：そうですね。



古谷：いっぱいありましたよね。

柳田：ありましたし、語り尽くせないんですが、それはまた次回にね、もっと詳しくお伝えするとして、なんと今日はですね、先ほど紹介していない方、ドーンということで、BMA、これ、ボディーメイク・アカデミーというですね、谷さん主催のボディーメイクのアカデミーの0期生ということで、プレですね。プレで昨年やらせていただいて、0期生がもしですよ、これ、失敗したら1期生とかなかったんですけど、これ、皆さんがね、どうでしたか。谷さん。

谷：本当にですね、僕としてみても最高の時間を過ごさせていただきましたし、今でもですね、本当に固い絆でですね、結ばれる仲間がたくさんできたっていうのは、一生の財産になっていますね。

柳田：ということでですね、その中でも今回は5名の方にこのハワイのスタジオまで。

谷：ハワイだったんですね。ここね。

柳田：はるばると来てもらっています。ということでですね、それぞれ、ちょっとお話を直接聞いてみたいと思います。

北村：999、100。

谷：100 なんです、そこは。

古谷：では、お名前をお伺いしてもよろしいですか。

北村：北村紀男と申します。

古谷：よろしくお願いします。

北村：よろしくお願いします。

古谷：では、北村さんですね。



柳田：ビフォーアフター見てみましょう。

谷：すごい。

柳田：すごいですね。

古谷：体重が、ビフォーが 87.4 キロで、アフターが 75.5 キロということで、かなり体重も体も絞ってきたと思われるんですけども。やってみていかがでしたか。

北村：正直、自分でもここまでいけるというのは信じられなかったんですけど、やはり谷さんを信じて、筋トレを信じてやってこれた結果だと思います。

古谷：やっぱり谷さんのトレーニングを受けて、何か温かいメッセージをたくさんいただいたとかってありますか。

北村：そうですね。常にいただける動画、あるいは音声メッセージは励ましもあり、褒めて持ち上げてくれるところがあり、すごくモチベーションを維持していくには最高でしたね。

古谷：本当ですか。

柳田：北村さんはなぜ参加しようと思われたんですか。

北村：ご覧のとおり、最初はあのような体だったので、それで今、スイミングやっているんですけど、スイミングをやっててあの体はちょっとどうかなと思ったので、実は今年の 10 月のマスターズ段階でシックスパックで出場したいと。

柳田：なるほど。

北村：それで BMA に入りました。

古谷：すごいですね。

柳田：谷さん、どうでしたか。北村さんは。

谷：本当ですね、最初は当然ですね、最初はビフォーの写真のところからだったんで



すけども、本当に北村さんはすごいですね、こちらがお伝えしたことを実践して下さって、やっぱりちゃんと正しいことを正しくやっていくっていうことを経ていくと、やっぱりですね、順々に結果が出てきてですね、で、本当に今のようなかっこいいですね、スタイルになりましたし、やっぱり僕的にうれしかったのはですね、北村さんご自身も取り組んでくださったんですけども、やっぱり周りを巻き込んで、いろんな人に北村さん自身が今はお伝えしているっていうのがあるということが、すごくうれしく思っています。

柳田：さすがにこれだけ変わるとね、やっぱり周りからも言われますよね。

北村：そうですね。最近は。

柳田：北村さん、じゃあ目標としてた今年の秋ですか。シックスパックで水泳大会出るということなんですけれども、なんか、その先の目標とかもあるんですか。

北村：当時は、そのシックスパックで出るということだったんですけど、スイミングに出るので、今度、記録のほうもちょっと目指してみようというので、100メートルの個人メドレーで1分20秒台が出せるように。今度、水泳のほうもトレーニングをやっています。

古谷：そうですね。

柳田：すごいですね。100メートル1分20秒って相当。

谷：すごいです。

柳田：すごいですよね。なんか谷さんからエールありますか。

谷：はい。本当にですね、これだけ変わったのは、北村さんが頑張った結果ですから、またこれからもその目標に向かってであったりとか、やっぱり体づくりのいいところってというのは、本当にこれが達成できたらまた次の目標って出てきたりとか、楽しくなってくるじゃないですか。だから、これがですね、またずっと続いて頑張っていければと思いますので、これからもよろしくお願いします。

北村：よろしくお願いします。

谷：ありがとうございます。



柳田：最後、ご覧になっている方にメッセージというか、いただけますか。

北村：メッセージですか。私もここまで変われるとは思っていませんでした。しかし、やっぱりやればできる。まさに「おまえならできる」。そういうことですね。ですから、もし迷っておられる方があったら、とにかく飛び込んでみられるといいと思います。そして、私自身、この BMA を通じて思ったのは、子育ても筋トレも、全て環境が物を言うんだなと思いました。

古谷：ありがとうございます。

柳田：ありがとうございます。

谷：素晴らしいです。ありがとうございます。

柳田：じゃあお一人目、北村さんでした。ありがとうございました。

北村：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：じゃあお二人目いってみましょう。2 人目は、もう BMA が誇る、スーパーストライアスリートの星野さんです。

谷：お願いします。

星野：9999、1 万。

谷：素晴らしい。

柳田：さすが。

谷：こんにちは。



柳田：さすがですね。1 万回。

谷：素晴らしいです。

星野：駅からやってきました。

古谷：ありがとうございます。

谷：すごい。

古谷：では、0 期生の星野さんですね。よろしくお願いします。

柳田：お願いします。

古谷：では、スライドをお願いします。ドン。

柳田：ドーンと。

古谷：こちらもだいぶ変わっていますね。ビフォーが 58 キロで、アフターが 54.9 キロ。で、体脂肪が 33.5 パーセントから 28.6 パーセントまで落ちています。お体もシュッと、またよりされて。

谷：すごいですね。モデルさんみたいですね。

柳田：若々しい。

古谷：で、BMA を 0 期生として入会されたということなんですけども、きっかけは何かありましたか。

星野：きっかけは谷さんのバク転を見て。

谷：そこだったんですね。

柳田：そこですか。

星野：で、そこから人となりを拝見して、いろいろ、故障を手術をせずに改善したと



いうとことで、私も股関節が悪かったので、谷さんなら、谷さんと一緒なら股関節を改善できるかなと、そういう思いで入りました。

谷：もともと星野さんはそうやってトライアスロンとかですね、運動もずーっと盛んにされておられたんですけども、ご自身がちょっと股関節がですね、痛くなってしまっているところからですね、やっぱり長く競技を楽しんだりとか、いろんなことに挑戦するためっていうことでご一緒させていただいたのが始まりでしたね。

柳田：なんか、逆に今後こうしていきたいなみたいな目標とかありますか。

星野：今、65歳なんですけれども、ずっとトライアスロンを続けて、80歳にハワイのアイアンマンで完走するのが目標です。

柳田：素晴らしいですね。

古谷：すごい。

星野：目標ですからね。

柳田：今度のハワイの。

星野：ハワイの、そうです。

柳田：素晴らしいですね。

谷：一緒に出られて。

柳田：そうですね。私も一緒にやらせていただけ・・・。

星野：行きましょう。

柳田：でもやっぱり、この仲間の存在ってどうですか。

星野：大きいですね。そうですね。やはり、谷さんにも言われたように、環境を作るということがすごく大切で、きょうは筋トレもう疲れたからやめようかなと思って、いや谷さんに報告するんだからって。



古谷：これから 1 期生に入られる人に向けて、ぜひメッセージをお願いしたいんですけども。

星野：最初の目的は違っても、続けていれば必ず自分が目指す体になれるので、まずは飛び込んでみましょうと。

古谷：ぜひ。

星野：ぜひ、迷っているなら飛び込んでみてやってみてください。

古谷：ありがとうございます。

谷：ありがとうございます。

柳田：ありがとうございます。星野さんが好きな言葉はどれですか。ちなみに。この中で言うと。

星野：私も「筋トレは裏切らない」です。

柳田：「筋トレは裏切らない」って入っていましたっけ。

星野：入ってはないかなと思うんですけどね。

谷：入れてなかったですね。

柳田：これね、実は・・・。

谷：入れています。

星野：入っていますか。

谷：「人は裏切っても筋トレは裏切らない」。

古谷：人、裏切っても。

星野：一つだけいいですか。言っても。



柳田：どうぞ。

星野：いつもシーズン初めに体ができてないので、自転車に乗るとこういう姿勢になるんですけど、おなかがつかえてました。それが今回、乗ったら、おなかがつかえないぞ。そして、久しぶりに乗ったら腰が痛くなっていたのが、全然、腰が痛くならない。これは筋トレですよ。

谷：そうですね。

星野：思いました。

柳田：そうですね。シーズン初めってね、今ちょうどシーズン初めのところだと思うんですけど。

柳田：ということで星野さんでした。ありがとうございました。

一同：ありがとうございました。

柳田：さあ、今、お二人出ていただきましたけど、続いてはですね、この方もすごい変化をしています。

谷：すごいですね。

柳田：どういう登場でしょうか。野中さんです。

野中：9999、1万。

古谷：はい。ではよろしくお願いします。

柳田：よろしくお願いします。

古谷：野中さんですね。では、スライドをお願いします。ドドンと。

谷：すごい。



古谷：ビフォーが 66.5 キロで、アフターが 58 キロ。で、体脂肪が 19 パーセントから 12 パーセントで、もう体も見るからに変わられてっていう形ですね。

谷：ほんとうに別人になっていますね。

古谷：別人のように。素晴らしいですね。

柳田：若々しくなっていますね。

野中：そうですね。

柳田：本当に。

古谷：素晴らしいですね。

谷：すごいです。

古谷：で、BMA の 0 期はどのようなきっかけで入られたんですか。

野中：はい。やっぱり谷さんのバク転の。

谷：野中さんもそこだったんですね。

柳田：バク転、利いていますね。

野中：で、まずはお話を聞きに行こうと。で、お話を聞きに行つて。実は家族には「お父さん、お話聞きに行つてもやるなんて言ってこないでよね」って言われていたんですね。でも谷さんのお話を聞いて、もうすぐ決めちゃいました。

古谷：ありがとうございます。

柳田：なんで行こうと思ったんですか。

野中：もうご覧のとおり、立派に育ったビール腹をずーっと息子たちに、「親父、その腹、なんとかしろよ」と数年言われ続けていまして、で、毎年、「よし今年こそは」と、年の初めには誓うんですけど結局何もできずに終わっていたんですね。で、もしかしたら、これをやればなんとかなるんじゃないかと思いまして、入りました。



柳田：その結果がこちらなんですけれども、実際、始めてみてどうでしたか。

野中：やはり最初の1、2カ月は1キロずつくらいしか体重も落ちていかなかったんですけれども、ちょうど11月からでしたから、11月、12月と飲み会も多くてですね。

柳田：そうですね。

野中：仕事柄、12月は大小合わせて15回の飲み会の席がありました。

谷：2日に一遍ですね。

野中：はい。でも、その中でも着実に体重が落ちていったんで、やっぱり炭水化物を抑えたり、タンパク質をたくさん取っていったり。で、お酒の席でも締めのご飯は我慢してと。

柳田：ビールよりもハイボールで。

野中：ハイボールで。もうまさにビールよりもハイボールですね。

柳田：結果としてこのような形ですけれども。

古谷：素晴らしいですね。

谷：別人のような体ですし、本当にただ体重が減ったっていうような体の変化ではなくて、やっぱりトレーニングをやったことによる筋肉が、本当に男性らしいからだとかですね。

古谷：そうですね。

谷：キュッと締まる場所は締まって、で、跡は体とか胸とかっていうのはよりですね、せり出しているとかですね、カッコいい体、カッコいい親父になりましたよね。

野中：ありがとうございます。

古谷：ご家族はどう言われていますか。



野中：もう妻は「本当に痩せたね」。おなかを触りながら言ってくれますし、息子たちも「おお、親父やったね」っていう感じで。

古谷：ご家族もうれしいですね。

野中：そうですね。ようやくこうね、どうだ、やったぞというふうにですね。

柳田：ですね。

古谷：素晴らしいですね。

野中：自慢できるように。

柳田：じゃあ1期は奥さまも入られるかも。

野中：そうですね。今、一生懸命、勧めています。

谷：本当ですか。

野中：「やったらどう？」って。

古谷：いいですね。

柳田：いいですね。なんか目標とか新しい、チャレンジしたいこととかありますか。

野中：そうですね。今もずっとトレーニングはやっているんですけど、ずっと続けていって、できればトライアスロンに。谷さんがこの間出られた。

古谷：スパルタンレース。

野中：出てみたいなのという気持ちが徐々に、徐々に湧いてきて。

柳田：もうね、谷さんはいるわ、星野コーチもいるし。

谷：そうですね。



野中：ぜひぜひチャレンジしていきたいなと思っています。

谷：それが聞けるのは、僕としてもうれしいですし、やっぱりビフォーのままの体の状態だったら、多分、そういう気も。

野中：起こらなかったですね。

谷：多分考えもしなかったんじゃないですか。

野中：全く考えなかったでしょうね。

谷：なので、やっぱりこれが体が変われば人生が変わるっていうですね、一つだと思うので。

野中：本当にね、人生変わると思います。

柳田：ですね。ちょっと言わせてもらいますけど、本当、トライアスロンやったほうがいいと思います。更に変わっていくから。

古谷：次のステージへ進める感じですね。

野中：頑張りたいと思います。

柳田：頑張りましょう。一緒。

谷：きょうもうれしいのはこのTシャツですね。着てくれているのがうれしいなと思っておりまして。

野中：本当に、とりあえずゆで卵と。

谷：そうですね。

野中：いや、本当これほどゆで卵を食べた・・・。

柳田：1年の中で。人生で。

野中：3カ月はなかったですね。



柳田：ですね。

谷：本当にこれはメンバーズTシャツですね。作ったんですけども。

柳田：そうですね。

谷：本当にいろんな。

柳田：谷さんのフレーズというかね。

古谷：谷語録。

柳田：語録をしてるんですけども、これ、入会、BMAのメンバーさんは差し上げているということで、非常に大好評です。

谷：好評ですね。

柳田：ちなみに何が好きですか。

野中：やっぱり「ビールよりもハイボール」。

谷：そうですね。ばっちりです。

柳田：最後に、これご覧になっている方々にですね、メッセージちょっといただけますか。

野中：もし、どうしようかと迷われている方がいたら、ぜひですね、飛び込んで始められることをお勧めします。本当に体が変わります。そして、人生も変わります。皆さんも是非一緒に頑張りましょう。

柳田：ありがとうございます。

古谷：ありがとうございます。



柳田：さあ谷さん、もう素晴らしい方々、出てきていますけれども。

谷：そうですね。

柳田：まだ続きます。4人目のこの方もすごいですね。

谷：そうですね。すごいです。

柳田：瓶子さんになります。どうぞ。

瓶子：998、999、1000。

古谷：瓶子かずみさんですね。

一同：よろしくお願いします。

古谷：では、スライドをお願いします。バン。こちら、すごいですね。ビフォーが 75 キロで、アフターが 53.5 キロ。そして体脂肪が 43 パーセントから 30 パーセントと。

谷：すごい。

古谷：ものすごい変わりようでございますが。

瓶子：そうですね。全部、谷さんの指導を素直にやっていたおかげなんですけれども、谷さんとはこれの前からちょっとパーソナルトレーナーとして一緒にやらせていただいて、で、ちょっとパーソナルトレーナーが終わる頃にこの BMA やりますっていうので、私はそのまま入ったんです。入らせていただいて。

古谷：ありがとうございます。

柳田：もともとはどうしてパーソナルやろうと思われたんですか。

瓶子：あのですね、この 75 キロってなると、内臓のほうもちょっとおかしくなっていて、一時期、ずーっとおなか痛いってなって、で、ちょっと病院でレントゲンを撮って見たら、ちょっとあれなんですけど、腸が膨らみすぎて全体的にごみが溜まって、ちゃんとしないと死んじゃうみたいな。



古谷：「危ないよ」と。

瓶子：「危ないよ」と。そういうので、そこで改めて体重を調べたら 75 キロだったので、ちょっとこれ、谷さんをお願いしなきゃ駄目だって直感的に思ったんで、連絡を取ったら喜んで教えていただいたので。

柳田：当時、覚えていますか。谷さん。

谷：そうですね。本当にですね、最初は今ですね、瓶子さんがおっしゃったみたいに、結構危ない状態だったんですよね。体調的にも本当に。なので、じゃあやりましょうということでスタートをしてですね。で、やるたびに本当に瓶子さんですね、素直にきちっと取り組んでくださって、どんどん変わって行ってですね、今ではこれだけの変化が起こったっていうのはすごくうれしいですし、今、体調とかも含めて。

瓶子：そうですね。良くなってきて。このときはずっと寝込んでいたんですけど、家事のほうとかもできるようになったので、すごい谷さんには感謝の気持ちでいっぱいですね。

谷：ありがとうございます。前おっしゃられていたのが、これだけ変わられたから、久々に会う方には・・・。

瓶子：そうですね。

谷：目の前に行っても気づかれないというふうに。

瓶子：そうなんです。困りました。

柳田：まさに人生が変わって。

古谷：本当に。

瓶子：本当にありがとう。

柳田：これ、そういうやっぱり、その谷さん、まさに 2 歳から 105 歳まで、あるいは本当にアスリートからリハビリの方とかも含めて見てるじゃないですか。すると、瓶子さんには瓶子さんに合ったプランというか、取り組み方で指導していったっていう



ことですか。

谷：そうですね。もちろん先ほどお伝えしたように、なかなかやっぱり最初はですね、体の状態もあまり良くなかったんで、できることっていうのも限られているところからのスタートだったんですけども、なんで、まずは瓶子さんに合わせたレベルからスタートして、ちょっと良くなったらまた手札が増えるんですね。できることが。

なので、その方向性、ゴールを最初に決めておいて、そこに向かっての手札をちょっとずつ出していったってですね。なので、トレーニングっていうのも最初はイージーなところからですね、スタートしましたよね。

ですけど、今はもういろんなことができるようになっていくっていうような、瓶子さんのトレーニングっていうことをやっていきました。

柳田：なるほど。

古谷：なるほど。パーソナルとオンラインでやる BMA は、どう変化というか、やり方とかありましたか。

瓶子：やり方は、もう本当に一對一のときはその場で谷さんが私の筋トレとかのフォームとかを見て修正とかしていただいたりとか、直接教わる感じなんですけど、動画の場合は、動画を見ながらやります。やって、でも直接じゃないと聞けない、フォームが合っているかとか、聞けないところがあるので、そういうところはちょっと BMA の Facebook とかで聞いたり、谷さんの来る LINE から・・・。

古谷：教えてもらったりとか。

瓶子：教えてもらったりとかあるので、そう一對一と動画で、私はあんまり。

古谷：遜色なく・・・。

瓶子：違いは。

古谷：できたっていう感じですね。

柳田：そうですね。やっぱり、そうですね。BMA だとラウンジがあったりですか。



瓶子：そうなんです。

柳田：直接ね、各トレーナーさんと LINE だったり Facebook でつながってというところで、そういう、そこもできるだけパーソナルにより近いというかですね、通えない方もいらっしゃると思いますし、距離もね、住んでいる場所も違う方もいらっしゃるんですけど、世界中からね。

谷：そうですね。

柳田：BMA 受けられて。

谷：もう今回は本当に日本は北海道、沖縄もちろんですし、ベネズエラ、シンガポール、上海、アメリカのほうからもですね、ご参加いただいたりで、ワールドワイドでしたね。

柳田：ですよ。それみんな、オンラインでつながって結果を出していくということで。

谷：そうですね。

柳田：やってきましたので。

古谷：素晴らしいですね。では、これからチャレンジしたいこととか、体が変わって、これでより何かをしたいっていうことはありますか。

瓶子：今までは本当に健康のために谷さんについていったので、今度は、今、体脂肪が 30 っていうのは、女性にしてはかなり高いほうなので、これを落としていこうと考えて。

古谷：じゃあ、引き続きトレーニングも続けていってということですね。

瓶子：続けていきますね。動画はずっと見れますから。

古谷：で、繰り返しやっていって。

瓶子：繰り返しやっていって、今度は体脂肪のほうを減らしていくようにしたいと思



います。

谷：本当、体脂肪を減らすためにはトレーニングですね。

瓶子：筋トレしか。

谷：骨格筋率っていうのを上げるとですね、体脂肪率は下がっていきますから、また頑張ってください。

柳田：最後ですね、メッセージを皆さんにいただけますか。

瓶子：本当に谷さんの動画とか、あとは **Facebook** で仲間も集って、ちょっとへこみそうになったらそうやって励ましてくれるのもありますし、素直に本当にやっていけば、必ず変わりますので。皆さん、動画だからどうしてもいいやとか、軽く、「3セットやってください」っていうのを1セットだけで終わらすとかそういうことなしに、本当に真面目にやっていけば、私のように変わっていくことができますので、ぜひ、仲間になりましょう。

柳田：ありがとうございます。

谷：ありがとうございます。

柳田：ちなみに、好きな言葉はどれですか。

瓶子：そうですね。「No fitness, No life」。

谷：素晴らしいですね。

古谷：素晴らしいですね。

柳田：素晴らしいメッセージ、ありがとうございました。瓶子さんでした。

谷：ありがとうございました。

瓶子：ありがとうございました。



柳田：4人目できましたけれども、本当にね、さっきの方、瓶子さんもおっしゃっていましたが、やっぱり皆さん、出る人、出る人、説得力が違いますけれども。

谷：全然違いますね。

柳田：ふと僕らも、ふと、でも僕も見るとね、僕も古谷も同じですから、出ている人みんな説得力が。

谷：そうですね。

古谷：本当に。

柳田：というところで、最後に方なんですけれども、この方は逆に筋力アップというか、増量のほうですか。

谷：増量ですね。減量の方が多かったんですけれども、やっぱり中にはですね、今の体重よりも増やして、より男性らしく、女性らしく、そういった体を手に入れたっていう方もおられたんですね。今回の方はそういった方ですね。

柳田：それでは登場していただきましょう。中川さんです。

中川：9998、9999、10000。

谷：ありがとうございます。

古谷：ありがとうございます。中川さん、よろしくお願いいたします。

柳田：よろしくお願いします。

古谷：では、スライドをお願いします。

谷：カッコいい。

古谷：ビフォーは56キロで、アフターが60キロ。増量して筋肉を増やすっていう形ですね。胸囲も79センチから84センチ。



柳田：すごいですね。

古谷：素晴らしいですね。体が変わられてどうですか。

中川：そうですね。やっぱり気持ち的にも、何ですかね。自信がつくというか、気持ち安定するというか、そういうのもやっぱりあります。

柳田：なかなかやっぱり増やすのって難しいですよ。

谷：そうですね。

柳田：太るっていうよりも筋肉を増やすっていうことで言うよね。

谷：そうなんです。ここでのポイントっていうのは、ただ単にいたずらに太ったっていうわけではなくて、やっぱり増量ですね。何がって言ったら、やっぱり筋肉を増やしていったっていうことが結果としてあの体を作っていますから、やっぱりこれですね、食事と運動の両輪が合わさらないと、なし得なかったあの体なんですね。なので、トレーニングも頑張りましたよね。

中川：頑張りましたね。

柳田：中川さん、入られたきっかけは何だったんですか。

中川：きっかけはもう、その谷さんの BMA の説明会に、本当なんか、半分冷やかしてみたいな気持ちで、軽い気持ちで行ったんですけど、そしたら、「体が変われば人生が変わりますよ」っていうことをですね、言い切るんですね。その言葉で気持ちがですね、ちょっと動いてしまって。

柳田：自分も変わるかもみたいな。

中川：そうですね。それで参加しました。

柳田：それはやっぱり、筋肉を増やしたいっていう悩みがあったわけですか。

中川：そのときは、そのことは忘れていたというか、全然意識はしてなかったです。昔から細いのが嫌だったっていうのがあったんですけど、自分でもふたをしてです



ね、考えないようにしていたっていうのがあったんですけど。

それで、実際にトレーニングをするときに、じゃあこんな体になりたいっていう目標を決めるんですけど、そのときになって、それを思い出したんですよ。なので、ちょっと昔から持っていた、もっとたくましい体になりたいっていう気持ちが、そのとき自覚して、で、もしかしたらそれも叶うんじゃないかみたいなことですね。そんな気持ちで取り組みました。

古谷：実際、もう変わられていますもんね。

谷：本当に別人ですし、まさにですね、そういった、結構多いと思うんですよ。実際に自分の本来の持っていた願望とか願いとかっていうですね、自分の体はこうだから望んじゃ駄目だとかですね、それすら思わない、思えないっていう状態がですね、ある方って多いと思います。

ですけど、そうやって中川さんも目標決めて、やっぱりそういうふうに向かっていきたいっていう中で、これだけの結果を手に入れてですね、こられたわけですから。ちなみにどうですか。ビフォーとアフターの自分の体を見てみて、どっちがいいなんて。

中川：やっぱりアフターがいいです。

柳田：ボクサーのようなね。

古谷：本当に。

谷：細マッチョですね。

古谷：素敵な体に仕上がっていて。

柳田：これはやっぱり、指導の特徴みたいなのはあったわけですか。

中川：そうですね。やっぱりオンラインなんですけど、ちょうどいいタイミングで谷さんからメッセージがですね、来るんですね。ちょうど疑問に思っていたときとか、例えばですね、やっぱり僕みたいに増やしたいとか、体を良くしたいって思っているも、最初の何カ月かって変わんないんですよ。見た目が変わなくて、鏡でちょっと見ると、ちょっと付いてきた？ とかそういうのがあったんですけど。



その写真を定期的に撮るんですけど、それを見ると、あれ？ って。変わらないんですよ。そんなときに、やっぱりですね、時間が掛かると。内側から変わっているんだけど、それが見た目にも変わってくるにはやっぱりある程度時間が掛かるっていう、そんなアドバイスとか説明をいろいろしてくれたりしてですね、そういうのがやっぱり励みになったりとか、やっぱりしますね。

谷：そうなんですよ。なかなか体が、痩せさせていくっていう方と、あとは筋肉を付けて大きくしていくっていう方であれば、実はですね、その後者のほうが、つまり中川さんのようなタイプの方のほうが変化って見えにくいんですよ。

筋肉って、やっぱりですね、養ってしっかりと、さっき言ったトレーニング、運動と栄養と休養のバランスを回し続けることで、どんどんですね、筋肉がちょっとずつミルフィーユを重ねていくようにですね、強く、大きくなっていくんですけども、なかなか自身では、最初はそれを体感しにくかったですよね。ですけど、やっぱり続けていくことによって、確実な変化が生まれてきた結果がこれだと思います。

古谷：素晴らしいですね。体が変わって何かチャレンジしたいなと思っていることとかありますか。

中川：そうですね。体、直接あれかもしれないですけど、僕の場合は、本当に人生を変えるという谷さんの言葉のあれで、それで、ちょっと仕事を辞めたんですよ。で、その後しばらくですね、これからどうしようかなとか、今ちょっと仕事始めているんですけど。

そのときもやっぱりですね、結構、精神的に不安定になったりとか、先のことが不安になったりとかですね、そういうときにも支えになったのが筋トレなんですよ。やっぱり、気持ちを支えてくれるというか、そういうのもあったので、これからも続けていこうかなって思っているんですけど。あとはやっぱりあれですね。自分としては将来ですね、自分のお店が持ちたいなっていうのが昔からの夢というか、なので、やっぱりそれをですね、実現させたいなって思っています。

柳田：素晴らしいですね。

古谷：やっぱり自信がつくっていうのが何にでもつながりますね。

谷：そうですね。本当に筋トレすれば自信つきますから。



柳田：素晴らしいですね。じゃあ最後に、ご覧になっている皆さんにメッセージお願いします。

中川：そうですね。やっぱり僕もですね、自己流で筋トレとかやったことは何回もあるんですけど、ただやっぱり全然、結果が出なかったんですよ。で、一番大事だなと思うのは、自分が信頼できる人、トレーナー、谷さんいますけど、谷さんが本当に僕は信頼できる人になって・・・。

谷：ありがとうございます。

中川：本当に思っているんですけど、やっぱり自分が信頼できる人の指導とか、BMAの場合は仲間もいますし、そういう環境の中で継続していけば、本当に継続することが一番大事っていうか、継続できればいいと思うので、なので、大丈夫なので頑張りたいです。

古谷：ありがとうございます。

柳田：素晴らしいメッセージをありがとうございました。ということで以上ですね、5人の方に出ていただきました。

谷：ちなみに、中川さんの一番好きな言葉は？

中川：やっぱりですね、そうですね。「身体が変われば人生が変わる」。

柳田：素晴らしいです。

古谷：ありがとうございました。

柳田：中川さん、ありがとうございました。谷さん、5人の方、出ていただきましたけれど、どんな感想をお持ちですか。

谷：なんかやっぱり、改めてお聞きすると、本当に純粋にうれしいということですね、やっぱり写真で見るとあれだけの変化が、なかなかですね、今日もおっしゃっていましたが、自分では変わったかなってですね、分かりにくい。最初は特に分かりにくかったりするんです。ですけども、ああやってちゃんと頑張ってるってやっていけば成果が出ますし、それをですね、ご本人の口から語っていただけてすごくうれしい



です。

柳田：そうですね。皆さん、本当に忙しい中来ていただいて。ハワイまで。最初の北村さんだけ 100 回。あとみんな。

谷：ありがとうございます。

柳田：頑張りましたけれども、それだけね、このメンバーにも BMA 入ればね、先輩方にも会えますし。

古谷：そうですね。

柳田：そのアフターも非常に充実していますよね。

谷：そうですね。盛り上がっていますね。

柳田：これもまたちょっと次回ね、詳しくお伝えしたいなと思うんですが、やっぱり継続していくこと。皆さん、継続していますし、更に上を目指している方もたくさんいらっしゃる。

谷：そうですね。

柳田：ここまでですね、本当に怒涛の成果、お見せしましたけども、多分皆さんも、これを見せられたら本当にやっぱり自分もできるんじゃないか。

古谷：変わるんじゃないかって。

柳田：やっぱり谷さんと一緒にあれば、BMA に入ればですね、という方もいらっしゃると思うんですが、ちょっとここですね、振り返ってみたいんですが、なぜですね、今回、成功率 91.8 パーセントという数字を出せたのかということで、谷さんのほうからちょっとお話聞きたいんですけど。

谷：そうですね。本当に今回ですね、こういった高い成功率ですね。それぞれの目標にちゃんと達成することができたのかっていうのはですね、大きく分けると三つですね、理由っていうのがあります。

柳田：一つ目、こちらですかね。



谷：こちらですね。体にとって本当に正しいやり方。そして、全て理由付きで丁寧に解説して、しっかり納得してトレーニングを進められるからということで、僕が読んじやって良かったんですかね。

古谷：大丈夫です。

谷：ありがとうございます。ということなんですね。本当にですね、何回も先ほどから言っているんですけども、やっぱり正しいやり方をですね、学ぶってすごく大事なんですよ。恐ろしいことにですね、義務教育の中では体のことって習いましたか。

柳田：習わないですね。

古谷：習わないですね。

谷：そうなんですよ。あんまりですね、きちっと体のことを学ぶことっていうのがありません。なんで体ができているのかなとか、この中に何が入ってるのかなとか、なんで太ったりとか痩せたりとか病気になったりするのかなっていうことを、ちょっとでもいいので勉強するか、しないかっていうのは大きくですね、人生を左右すると思います。

本当、その結果として、体が病んでしまったら心が病んでしまって病気になったりっていう方をたくさん見てきたんですね。ですので、ちゃんとここではそれを丁寧に説明する。で、説得じゃなくて納得した上でですね、トレーニング進めていくっていうことを何より大事にしています。だから結果がですね、出やすいっていうのが一つの理由としてあると思います。

柳田：なるほどですね。やっぱり本当に今、いろんなパーソナルトレーニングもたくさんありますし、毎年、この夏になるといろんなダイエットのやり方とかありますけれども。

古谷：ありますね。

柳田：やっぱり、もちろんね、どれも別に否定はしませんけれども、やっぱり身体にとって正しいやり方って確実にあるわけですよね。

谷：そうですね。



柳田：それがやっぱり、谷さんのバックボーンを含めて、本当にものすごい・・・。

古谷：知識量。

柳田：知識もありますし、経験もありますし。

谷：ありがとうございます。

柳田：それを惜しみなく出しているっていうところで、だから最短距離でね、いけるっていうのはすごくありますよね。僕、本当にこれ、谷さんに会う前、タンパク質とか、炭水化物とかの違いもあんまりよく分からなくて、そういう意識することもなく食べていましたし。どうですか。

古谷：私もあんなに成分表を見る習慣がつくとは思わなかったです。

柳田：確かに。

古谷：食べている量は人並なのに、なぜ太るんだろうっていうところがあって、それはやっぱり食べてるものが良くなかったりとか、運動してなかったりっていうところがあって、それをやっぱり、教えてくださったのがやっぱり谷さんで、それでやっとな食べ物も変えて、で、運動もするようになったら痩せていったっていう経緯があるので。

柳田：日本ってすごくて、どの食品にもちゃんと書いていますよね。

谷：そうなんですよね。後ろに成分表示は。

柳田：ありますよね。

古谷：あれを頼りにもものを買うみたいなの。

柳田：こんなのにも付いていたんだと思って。

谷：そうですね。なんで、そういったですね、本当に人としてちゃんとルールがあるわけなんです。で、そこを押さえながらも、やっぱり柳田さんも古谷さんも、そしてきょうですね、出演いただいたメンバーの皆さんも、それぞれ人それぞれの違いの



こと、「個体特性」と言うんですけどね、その特性が違いますから、それに対してアドバイスをしてくってというのがまた効果を出すためには必要なことです。

柳田：なるほど。そして二つ目の理由なんですけども、こちら。

古谷：遺伝子タイプに基づいた最適なトレーニングと食事指導ということですね。

谷：これはですね、前のセッション2でもご説明はしたんですけども、今回の特徴の一つとして、遺伝子検査というのをですね、行っていくんですけども、自分の遺伝子タイプっていうのを知るっていうのは、これは僕は人生を豊かにするのに直結すると思っています。よくあるのが、遺伝子タイプがですね、自分が例えばパターンAだったとした場合、なのにパターンDのことをやってしまっていたら、どれだけやっぱり努力していてもですね、この方向性自体がずれているので結果出にくいんですよね。

なので、ちゃんと自分の遺伝子タイプに基づいたトレーニングであつたりとか、あとは食事であつたりとかですね、これを実践すれば、当然ですね、同じ努力をしている中でも、結果っていうのは出るのは違ってきますから、それに基づいたものをしていくっていうのが特徴の一つです。

柳田：なるほどですね。まず、さっきおっしゃった個体特性にもちょっと当てはまるわけですね。

谷：そうですね。

柳田：これも、実際に皆さんもセッション2、コメントしてくださった方ですね。実際、弾き出すやつもお送りしていると思いますが、本編のやつでは更にですね、詳しく実際にあれですよ。キットを。

谷：そうですね。遺伝子検査キットがありますから、それを使います。

柳田：それでは三つ目ですね。こちらです。この人のためにやろうと思えるですね、谷さん、そしてBMAトレーナー陣がいること。更にはですね、全国各地から集まった励ましあい、情報交換ができるかけがえのない仲間の存在ということを挙げています。

谷：本当にですね、僕はここが一番大きいかなというように自分でも感じています。本当にですね、この書いてくださっているとおりですね、誰々のためにやろうって思



ってくださるのはすごくうれしいですし、何より、今日も何度も登場している「環境」というですね、言葉です。先ほど出演いただいた皆さんがですね、やっぱり環境を整えることが大事だよとですね、それをおっしゃっていたんですけど、それが BMA の最大の強みだと思っています。

柳田：ですね。で、今回、0 期のときにプレでやってみて、これ本当に予想以上に良かったのが、ラウンジですかね。

谷：そうですね。

柳田：受講生同士でそこに集まって情報交換したり、励まし合ったりっていうところを設けましたけれども、ここがまた良かったですね。

古谷：そうですね。

谷：そうですね。

柳田：で、これはパーソナルではなし得ないっていうか、パーソナルでももちろんトレーナーさんにつながれますけども、ただこう、一緒にやっている仲間っていうのは見えないわけじゃないですか。それが、BMA ではトレーナーさんともつながっているし、一緒にやっている仲間ともつながれるっていうのが。

古谷：そうですね。

柳田：非常に大きいんじゃないかなと思うんですが。

谷：もうこれは BMA ならではのですね。やっぱりどこのパーソナルジムに行ったって、そこではやっぱりパーソナルトレーナーとその人の一対一の世界しかありませんから、BMA っていうのはそういったパーソナルトレーナーとその人と、その一緒にやっている仲間っていうですね、そういった場が一緒に設けられるっていうのは本当にですね、何ていうんでしょう。かけがえのない本当、仲間になるんですよ。なので、本当にそこで挫折そうなときにも、誰かが励ますし、愚痴をこぼすことだってですね、あっても全然いいですし、そういったところをフォローしていける仲間が集まるっていうのは、本当に素晴らしいことだなと思っています。

柳田：ですね。ということでですね、なぜ結果が出たのかということをお伝えさせていただきましてけれども、いよいよですね、このプレ講座、昨年、0 期生やってみ



て、さっき本当に言いましたけれども、0期生がこけたらなかったわけですが。本当にね、素晴らしい結果を皆さん、出していただいたということで、こちらです。

この夏、ついに正式開講ということで、全世界から受講可能、ボディーメイク・アカデミーということになります。体の変化を通じて、心を変え、人生を変える。そして、卒業生の誰もが夏までにリバウンドしない自分史上最高の身体と、一生使える本物の知識と習慣を手に入れていただくというものです。

谷：そうですね。

柳田：谷さんのほうからちょっと説明をお願いします。

谷：このですね、ボディーメイク・アカデミー、本当にこの夏からですね、いよいよ正式開講ということで、僕もですね、本当にワクワクしています。で、もうこのですね、体の変化を通じて心を変える。そして人生を変える。これをですね、僕は短く「体が変われば人生が変わる」と表現をしているんですけども、まさにですね、これは本当に今ですね、本当にそうなのかなって思われているかもしれませんが、これはですね、自信を持って断言します。体が変わったら絶対に人生、変わっていくんですね。いいほうに変わっていきます。

そして、体のことっていうのは、先ほども言いましたが、義務教育の中では十分に学ぶことっていうのがないわけですね。ですけども、その自分の人生を歩んでいくですね、僕は体っていうのは自分の一生の相棒であり、命を支える器ですよっていうふうに表現しています。それについて学ぶっていうことはですね、文字どおり、一生ものの財産になっていくわけです。それを詰め込んだですね、BMAがいよいよスタートするということです。ぜひですね、これも楽しみにしていただきたいなと思っています。

柳田：特徴はやっぱり、ただ痩せるとか、ただ筋肉をアップするとかだけじゃないところですね。

谷：そうですね。やっぱり一時的な変化とか見た目だけの変化じゃなくて、やっぱりその変化をいかに続けるか。継続するかっていうところであったりとか、そこから得られる変化ですね。そこっていうのを大事にしているのがBMAの特徴です。

柳田：そしてですね、BMA、ビジョン、三つ掲げているんですが、まず一つ目、こちらです。私たちは體育を通して人生を応援しますと。



谷：そうですね。この體育という言葉ですね。なかなか聞きなれないと思うんですけども、骨が豊かを書いて「からだ」と読むんです。もともと、漢字を崩して今、われわれが使っているにんべんに本ですね。「からだ」と読むんですけども、これはですね、体を鍛えて心を養うっていう意味を込めています。なので、そういったですね、体を鍛えて、それだけじゃなくて、本当に変わるのには人生を変えていく根底にある心ですね。そこっていうのを変えることを応援するというのが、この BMA のビジョンです。

柳田：そして二つ目ですね。私たちは受講生が体の変化を通じて心が変わり、人生が変わるお手伝いをしますと。

谷：これも一つ目のところですね。踏襲する形になるんですけども、やっぱりですね、やっていただくのは、僕が、僕らトレーナーっていうのはその方法をお伝えするわけですね。そして一緒にやりましょう、この声を掛けるわけなんですけど、やっていただくのは、これを見ていただいてくださっている方なわけですね。一緒にやるメンバーなわけです。ですので、その変化がですね、最大に起こるようにサポートしていくんです。本当にそれはですね、われわれ、大好きですし、それをですね、ビジョンの一つとして掲げています。

柳田：そして三つ目ですね。こちらは、私たちは運動をインフラ化し、日本人の基礎体力を上げることで将来的な医療費、介護費の削減に貢献しますと。

谷：本当ですね、将来的な医療費とか介護費とかですね、貢献しますみたいに言うと大げさに聞こえるかもしれないんですけども、本当に全然ですね、そういうことはなくて、一人ひとりがやっぱり体に対する知識であったり習慣っていうものを身につけるですね、それができると必然的に、将来的にかかるかもしれない病気であったりとか、あとは介護状態とかですね、そういうのを下げることができると思います。

そこっていうのは、本当に一生ですね、自分で自分らしく歩いてですね、いろんなものを見て、おいしいものを食べて、きれいな音聞いてってですね、本当に自分の人生楽しかったなっていうところにつながると思うんですね。なので、そこを目指していきたいっていうのがこの三つ目の理念に掲げられています。

柳田：非常にでも、本当に大事なことですし、既にもう 0 期生だけでも、あれだけの脂肪を削減しましたもんね。



谷：そうですね。あれは本当に数えてみてびっくりしましたけども。

柳田：それだけで本当に。それによって健康になって病院行かなくなるとか、風引きづらくなる、その知識を伝えることでどんどん周りも変わってくる。これだけでも本当に医療費削減にもなると思いますし。

谷：そうですね。もともと、僕自身がそうやって病院でのリハビリテーションとか、あとは運動するデイサービスの管理者をですね、やっていたり、子どものキッズスクールのそのまとめをですね、管理をやっていたので、そういった側面の経験っていうのがですね、やっぱりこのビジョンには表れているんですね。

健康って当たり前すぎてですね、何も意識しなかったら健康であることが当たり前に感じるんですけども、やっぱりですね、一回失ったりすると、それを戻すのってものすごく大変だったりとか、もしくは、ものによっては、場合によっては戻らないものもあるんですね。取り返しの付かないこともあります。そういう人をたくさん見てきたので、やっぱりですね、これを見てくださっている方、まだまだですね、間に合うと思います。ですので、ぜひ一緒にですね、頑張って挑戦ができればと思っています。

柳田：ということで熱いメッセージいただきましたけれども、この BMA、ボディメイク・アカデミーの詳細ですね。実際どうなっていくのかと、どういうことをやっていくのか、どういうサービスがあるのか、サポートがあるのかというのはですね、次回、たっぷりとお届けしたいと思っています。ちょうどね、本当に季節もいいですし。

谷：そうですね。

柳田：どんどん脱ぎたい季節だと思うので。

谷：そうですね。

古谷：そうですね。

谷：実際にこの夏の時期って、本当にですね、ちゃんとやっていけば1年の中で一番ダイエットしやすかったりとか、体変えやすい時期なんです。なので、すごくチャンスのある時期でもありますね。今は。



柳田：そうですね。ということで次回ですね、たっぷり、谷さんからまたお伝えいただくんですが、今回、最後にちょっと BMA、正式開講ということで、その思いを語っていただけますか。

谷：先ほどですね、たくさん語らせてもらったんですが、改めてですね。やっぱり、このボディーメイク・アカデミーっていうのは、短期的な結果っていうのを求めるものではなくて、やっぱりずっとその人の人生を豊かにしていくっていうことが目標にあるんです。なので、体つきが変わる。例えば痩せたりとか筋肉がつくっていうのは当然の結果としてあげていきます。

ですけども、それだけじゃなくて、それを維持するために必要な知識であったりとか、経験であったりとか、仲間であったり環境ですね。こういったものも含めて、この BMA っていうのに詰まってるわけですね。ですので自分の人生をずっと豊かにしていく。そして、自分が体が豊かになったら、それを自分の大事な人に伝えていくですね、そこまでを考えてこの BMA を開催したいと思っています。

なので、体を鍛えてですね、もっともっと人生を良くしていきたい。まさに体が変われば人生が変わる。これを体現するためにですね、一緒に僕も全力で頑張りますから、一緒にですね、頑張らせていただければと思います。

柳田：ありがとうございます。ということでセッション 3 もね、たっぷりお届けしましたけれども、もう次が待ちきれないという感じなんですが、今回もコメント特典があるんですよね。古谷さん。

古谷：はい。コメント特典がございます。コメント特典が、忙しいダイエッターのためにおすすめのコンビニフード、ベスト 10 ですね。ということで、こちらがですね、大手のコンビニのメーカーさんのおすすめする、トレーナーさんがおすすめする食材ということで集めておりまして、私もかなり使わせていただいた内容です。

谷：そうなんですよ。

柳田：役立ちますよ。

谷：これは結構ですね、役に立ちますよ。コンビニですね、やっぱり手軽に利用できるの、利用されている方、当然ですね、多いわけなんですけども、そこでですね、よく聞くのが、「コンビニで何買えばいいの？」っていう声なわけですね。ですけども、やっぱりコンビニで忙しい方であってもダイエットしたいなというですね、そう



いった方が選ぶべきものをですね、各コンビニごとにチョイスして、ベスト 10 でまとめたものっていうのをプレゼントさせていただきます。

柳田：これ本当、前回も大好評でしたけれども、ぜひですね、手に入れていただいて。今コンビニ、本当に大充実していますよね。

谷：そうですね。

柳田：ボディーメイクも十分できますので、ぜひ手に入れていただきたいと思います。ということで、セッション 3 までお届けしてきましたけれども、セッション 3 もですね、また谷さんからのエクササイズ編、ありますね。

谷：はい。やらせていただきます。

柳田：どういことをやっていただけるんでしょうか。

谷：今回はですね、セッション 1 では本当、体を作っていくベースになるですね、主にストレッチの部分っていうのをやらせていただいて、前は遺伝子タイプ別にこういったトレーニングしたらいいですよっていうのをやってきたので、今回はですね、その応用編としてですね、柔軟が根底にあったら、今度は筋力トレーニングっていうのをですね、しっかりやらないといけないので、そこをですね、やらせていただきたいと思っています。

柳田：はい。ということでぜひですね、こちらも取り組んでいただいて、コメントをしてコンビニフードを手に入れていただきたいと思いますね。最後に言わせてください。やっぱり谷さんと筋トレは、妻も裏切らない。ということで、また次回お会いしましょう。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した。



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。なぜならー
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/>