

## まえがき（はじめに）

「変えられない身体はない」

私は、福岡県で隠れ家スタジオPECCという、パーソナルトレーニングスタジオを経営しています。

パーソナルトレーナーとは、健康的な身体作りや、理想の身体作りのために、運動におけるトレーニング指導の専門家です。

小学4年生から大学4年生まで、13年間サッカーをしていました。

今では、その経験を活かし、サッカーをしている小学生・中学生の体幹トレーニング指導もしております。独立する前は、フィットネスクラブに所属していました。

当時腰痛を患い、整骨院に週4・5回通い。

フィットネスクラブの先輩スタッフや、インストラクターの先生にも、腰痛改善の相談をしていましたが、腰痛は改善されませんでした。

「一生このまま、腰痛でつらい思いをしたくない」そう思い、自分で改善するため勉強を始め、それがパーソナルトレーナーになるキッカケとなりました。

自分のように恵まれた環境にいなながらも、改善されない現状。

一般の方は、もっと間違った情報に模索しているのではないか？ 本当に必要としている人に、本質的な情報をお伝えしていきたい。そう思いスタジオをオープンしました。

今回、この本を書こうと思った理由は。

自分は、学生時代にサッカーを13年間続けてきました。その中で、正しい情報の基サッカーの練習をできていない時代がありました。昔の日本人特有の根性論のみのサッカーでした。

サッカーのことで困っても誰も解決できる人がいない。誰にも頼れない、とても苦しい時代でした。とにかく無理な練習をさせられ、ケガをするチームメイトもたくさんいましたし、自分もケガをしていた一人でした。ちゃんとトレーニングをしていたのに……。なんでこんなにケガが多いのか？ 悩んでいました。それは、『理』にかなっていない指導をされていたからです。そんな過去の体験から、目の前のクライアントには、正しい情報を基にしたトレーニングをお伝えしていきたいと思っていました。

今の時代本当に多くの情報がありふれている中で、どの情報が正しいのか？ または、自分自身に「合っている」のか？ 選別すること自体が大変になっています。

その選別している時間って、本当はもったいないし、必要のない労力ですよ。

そんな情報に振り回されている方や、何度もチャレンジしているけど成果が実らない方、正しい運動の方法や食事の摂り方がわからなくてダイエットや身体作りが始められない方。自分の身体に自信がないから、本当はしたいことをガマンしている方。

そんな方たちに、身体の変化を少しでも、一つでも感じていただき、自分でも変化ができる。そんな自信をつけ、本当に自分の叶えたい理想に向かってチャレンジができる人を、一人でも増やしたくて、この本を書きました。

この本に書かれている内容は。

現代本当にたくさんさんの情報がありふれています。「運動」と一言で言っても、何を始めればいいのかわからない。何

を選ばばいいのかわからない。そんな方は、たくさんいると思います。ヨガ・ピラティス・加圧トレーニング・フィットネスクラブ・マラソン・エステ・整骨院・テニスサークルなど。なんのために運動を始めるのか？ そんな悩みを持つている方に向けた内容となっています。

どんな目的をもっているのか？ その目的に合わせて、選ぶべきものがあります。そんな選ぶ基準・考え方をお伝えしています。その中で、自分自身のクライアントの中で多い要望を解決できるエクササイズなどもお伝えします。同じ目的・要望の方は取り組んでみてください。

それと、身体と心がどう繋がっているのか？ いろんな角度からお伝えしていきます。心とは「脳」のことです。少し前まで、メンタルトレーニングと言われていたものが浸透していたと思いますが、今まで世間一般的に言われていた「メンタル」と言われていた言葉が、ブレイン（脳）トレーニングに変わってきています。

その脳が、どのように身体作りに関わっているのかをお伝えします。

もう一つ、自分自身が今まで本当にダメダメな人生を歩んできながら、現在パーソナルトレーナーとして、独立・起業ができたキッカケや、どうやって変わってきたのか？ をお伝えします。

ダイエットや腰痛改善のためのトレーニングも含め、運動以外の仕事・プライベート・恋愛・人間関係・独立・起業など、何かを始めようと思っているけど、どうやって始めればいいのかわからない、何から始めればいいのかわからない。

そんな方の、何かを始めるときのキッカケの作り方や脳の使い方などもお伝えします。

ダイエット。腰痛などの痛みを改善する。姿勢をキレイにしたい。などの身体作りは、「ゴール」ではなく、「手段」です。身体作りを通し、本当に実現したい世界があるはずで、その世界にしていくためにも、この本を読み終わつたときに、「この本を読んでよかった」そう思っていただけるよう、一つでもいいです。何か行動が変わっていれば、とても嬉しく思います。