

まえがき

20年ほど前のこと、ジムに入会した恰幅のいい初老の男性に「どういう目的で入会されましたか？」と尋ねたところ予想外の答えが返ってきました。

「筋肉で体を大きくしたいので……」

60歳を軽く過ぎ、がっちりとした丸みのある男性の体を見て、僕は勝手にダイエットという返答を決めていたのかもしれませんが。

僕が若干間を置いたのでその男性が続けて言いました。「男の人で他の理由でジムに入る人が居るんですか？」

言われてみればそうかもしれませんが。初めてジムに来る男性に動機や目標を聞くと腹を凹ませたい、痩せたいなどと歯切れが悪い回答をする人がたくさんいますが、それは筋肉で大きくなりたいという照れ隠しをしているのではないかと思うようになりました。

現にトレーニングをしばらく続けると、多くの方が「筋肉がついてきた」「腕が太くなってきた」と喜びます。

巷にはダイエット本が溢れています。男性に限っては体を大きくしたい人が多数派だと思いません。しかしながら、体を大きくしたいという男の本能とも言える多数派の書籍があまりにも少ないのが現状です。この本を見つけたあなたは体を大きくしたい派の1人ではないでしょうか。

体を大きくしたいのにあまりにも外的なトレーニングをしている人が多い現実と、これから強く大きくなりたい人のために自分の知識を本にすることを決心しました。なにせ本など書いたことがないし、書くことと書いたことさえありません。

ただジムを開設して30余年、僕自身学びの場となりたくさんの発見がありましたので、僕の経験をそのまま書いてみることにしました。

令和元年 5月 米田忠剛