

まえがき

貴方にとって「トレーニング」って？

私がトレーニングを通じて伝えたいことはたくさんあります。

この本を読み終わったら、何か得したなあとか、考え方が変わったなあ、と思っただけだったらうれしいです。

世の中、トレーニングのハウツー本が多いなかであえて今回は違う角度からお届けしますね。

現在、日本では空前のトレーニング（フィットネス）ブームです。

男女問わず、若者からご年配の方まで幅広くジムに通う方が増えました。

30年ほど前ならあまり想像できなかったことです。

30年ほど前は身体を鍛えることは特別なこととされていたので、女性が筋骨隆々なんて変わり者？珍しく思われていた時代でした。

今では普通なことですが、この普通を私は30年ほど前にやっていました。
珍獣扱いです（笑）。

私がトレーニングに魅了され鍛えはじめた理由はいたって単純なものでした。

筋肉質の身体は格好がいい

筋肉は芸術的だ

目立ちたい

本当に簡単な理由からです。

女性なら一度は憧れるモデル体型にはまったく興味がありませんでした。

その他のきっかけは？　と言ったら、当時、体育大学を卒業して就職のためにスポーツクラブに入社したからです。

きっかけは、単純明快でいいと思います。

あとはそれをどう続けるか、どう達成、成功させるかが重要なのですから。