

# 目次

まえがき 2

## 第1章 負けてからの挑戦

同級生との腕相撲 8

シヨックからの這い上がり 11

力に対する憧れ 12

ワールドストロングゲストマンコンテスト 14

始めてみたけど極端に少なかった情報 17

## 第2章 身体を大きく強く鍛えてみよう

続けることで自分の変化を楽しもう

トレーニングはどれくらいで効果が現れるか

筋力トレーニングのメリット

初めてのトレーニング

ステップのメニュー

プルオーバーについて

もうひとつのやり方

20

23

26

28

35

46

50

## 第3章 なぜジムに通うのか？

自分では限界があるトレーニング

家でしかトレーニングできない場合の対処

こんなやり方では発達しない

56

60

65

効かせにくい部位の攻略法

73

## 第4章 今からできることから始めよう

栄養と休養

84

どうしてもジムに通えない人が、うちにいながらできるトレーニング

90

## 付録

専門トレーニング

106

あとがき

109