はじめに

本書を手にとってくださりありがとうございます。

あなたは何をきっかけにこの本を読もうと思いましたか？

・ボディメイク（またはダイエット）に興味がある方
・開始しようと考えている方
・もうすでに実施されている方
・ある程度成果が出てきてさらに頑張る方
・一度は痩せたが体型が元に戻ってしまい、また再チャレンジされる方
・とりあえず、どのようなダイエット法が書いてあるのかを知りたい方

きっかけや目的はさまざまですが、この本を読まれているあなたは**日常に何かいい変化をもたらしたいという意識が高い方**でしょう。

外見的な変化を期待されている方に対してはもちろんのこと、ボディメイクを通して（自己啓発的な）

内面の成長、変化を期待したい方にも読み応えのあるよう本書を書き上げました。

ボディメイクは外見だけではなく、内面にも変化が起きるのです。

私は元々体重１２０キロの極度な肥満体型から、ボディメイクを成功させて現在の筋肉質な競技で活躍できる身体を手に入れました。

ボディメイクを成功させたことによって、カッコいい外見が手に入っただけではなく、プライベートや仕事の対人関係にいい影響を与え、それらは私の中で確固たる自信を築き上げ、さらなる目標達成に向けて努力をするというポジティブなマインドも手に入れました。

このように、ボディメイクは外見とともに内面にも変化を与え、そして生き方までも変えていきます。

この成功体験を世の中に伝えていくために、現在のパーソナルトレーナーという職業に就きました。

しかし、**実際のところボディメイクを実施して成功させた人はかなり少ない**のが現実です。

ボディメイクの一工程である**「ダイエット」の成功率はたったの6・4パーセントに満たない数値**になっています（注：リバウンドした場合は、成功に含まない）。

出典：　株式会社えんばく生活『30代～50代女性のダイエット・リバウンドに関する意識調査』２０１８年4月22日10時確認

・夏の海までに痩せようとダイエットを決断された方
・好きな人に告白するためにと決断された方
・とりあえずモテる身体を目指すためにと決断された方

ダイエットを始めた目的や動機はさまざまですが、その**94パーセント近くは望みを叶えずして脱落しています**（注：リバウンドした場合は、成功に含まない）。

出典：株式会社えんばく生活『30代～50代女性のダイエット・リバウンドに関する意識調査』２０１８年４月22日10時確認

私の正直な感想としては、ネットの情報やダイエット本などのハウトゥー（やり方）を読んでダイエットを成功させられる人は、もともと何をやっても成功することができるメンタルの持ち主です。

しかし、ほとんどの方が、ハウトゥーのみを学んだところでダイエットは成功しない……これが現実です。

ボディメイクを成功させるためには、まずは人間の行動心理（一般的にはメンタルといわれています）について理解する必要があり、人間が行動を起こして続けるべき理由を用意してあげる必要があります。

そのためにまずやるべきことは、**あなたがボディメイクをする理由、達成すべき理由を明確にするこ**

とが大切になります。

そうなると、ボディメイクの必要性、可能性、そして栄養学や生理学、解剖学などの基礎知識を身につけることができるので、ボディメイクに必要な食事管理やトレーニングをやらない理由がなくなっていきます。

その上で、ボディメイクのハウトゥーを学ぶことで実施率や成功率は高くなります。

本書ではボディメイクやダイエットに必要なハウトゥーのみを伝えるではなく、心理学的、脳科学的、栄養学的、生理学的、解剖学的な知見を用いて、あなたがボディメイクで実施しやすい、成功しやすくなるような構成にしております。

ハウトゥーの情報だけでなく全章を読んでいただければ、きっとあなたが理想とする身体を手に入れることは間違いなしでしょう。

確率を飛躍的に上昇させることができますので、ぜひ最後までお読みいただけると幸いです。

ボディメイクの極意は「短期集中成果型」と「リスクを背負うこと」

早速ですが、ボディメイクを成功させるための極意をお伝えします。

ボディメイクを成功させるためには、

1. **明確な目的や目標を立てること**
2. **もっとも効果的なボディメイクの手段を実施して、短期間で目標を達成して成果を出してしまうこと**
3. **リスクを背負い、後に引けない状態を作ること**

「ダイエットを短期間で実施すると身体に悪い、リバウンドするから長期計画が大切だ」と、巷でよくいわれています。

確かに、ボディメイクやダイエットは目先の成果だけでなく、食事管理やトレーニングを習慣化して長期的に実施することが大切なのは事実です。

しかし実際のところ、
「さっさと変わりたい！」「早く成果を実感したい！」
というのが人間の本音で、これは熱中するための法則でもあるのです。「フローの法則」という法則にも条件があてはまっていますね。

―フローの法則とは？―

Csikszentmihalyi博士により提唱されたフロー理論は、人間がフロー（Flow）という経験を通してより複雑な能力や技能を持った人間へと成長していく過程を理論化した「人間発達のモデル」であり、「モチベーションの理論」である。

出典：FLOW INSTITUTE　フロー理論とは？
https://www.flowinstitute.jp/%E3%83%95%E3%83%AD%E3%83%BC%E7%90%86%E8%AB%96%E3%81%A8%E3%81%AF/
２０１７年６月26日10時07分確認

短期間集中で成果を出すことでモチベーション（やる気）が高まりますね。

人間は、努力したことに対して早く成果が出ると継続できます。

また、一度成果を出すことで「元に戻りたくない！」という心理も働くので、暴飲暴食やトレーニングをサボる機会を減らすことにもつながり、長期的なボディメイクの実施率を高めることができます。

だからこそ、短期集中がおすすめということですね。

それに生理学的にも長期間なダイエットよりも短期集中（といっても急激な減量はしませんが）のダイエットの方が、ダイエット達成後、トレーニングを続けながらリバウンドしない程度に食事制限を緩めていくことが可能になるという説も存在します。

そして、リスクを背負うとは、周りにボディメイクすることを宣言する（心理学でいうところの宣言効果）、ジムに通う、パーソナルトレーナーをつける（強制的に管理される）、ボディメイク系の大会に出る、ということです。

そのリスク（お金、時間、他人からの評価など）を背負って、自らを目標達成に執着させることで、ボディメイクの成功率を飛躍的に向上させることが可能となるのです。

そして、成果が出ることでボディメイクがよりいっそう楽しくなり、熱中することができ「新しい取り組みだったこと」が生涯不変の習慣に変化していくのです。

継続の秘訣は理論武装によって
「やる理由を増やし、やらない理由をなくすこと」

本書は、あなたがボディメイクを成功させるために、まず第1章ではボディメイクの可能性を、第2章ではボディメイクの必要性を、第3・4章ではボディメイクをするために必要な基礎知識を、第5章からボディメイクの実践方法の順番で説明します。

新しい習慣を始めて、それを成功させる上で一番大切なことはモチベーションを保つということです。短期集中型＋リスクを背負うことで、目標達成が可能となり、生涯不変の習慣に変化していくのですが、その中でやはりモチベーションは重要です。

モチベーションを保つためには、外発的動機付けと内発的動機付けの二つを理解して、実施する必要があります。

外発的動機付けとは

「何かのために活動をすること」

内発的動機付けとは

「その活動がしたいからする」。

例えば、「本を読むこと」自体が好きだから本を読む場合は内発的動機付けになります。

資格取得や受験合格のために本を読む場合は外発的動機付けになります。

外発的動機付けでモチベーションを保つためには

「達成したら何をしたいのか？」を明確にしておくことが大切です。

ボディメイクは「夏に海に行くために！」「結婚式に向けて！」などの理由から始めるので、外発的動機付けになります。

ですから、ボディメイクをする目的や達成すべき目標が明確でないと継続が難しいのはこのためです。

しかし、内発的動機付けがなければ、モチベーションキープは難しくなりがちです。

私自身やボディメイクを成功されている方は、ボディメイクの手段である**食事管理やトレーニング自体を楽しんでいるので内発的動機付けができていることになります。**

厳密には、トレーニングで得た成果が好きで、トレーニングしなければその成果も失うことになるため嫌い、という意識が潜在的に存在しているからではないかと思います。

ボディメイクを内発的動機付けに変化させるためには、まずは成果を感じることが第一優先です。

次に「実施すべき理由があり、実施しない理由がない」ということを理解するために理論的な基礎知識で固めておく必要があります。

そして、ボディメイクで成果を出すためには正しい手段を実施する必要があります。

だからこそ、本書では、ボディメイクに必要なスキルの部分（ハウトゥー）と、なぜそうしなければならないのか（なぜその手段なのか）という理論的な部分をなるべく明確にし、動機付けるような構成に仕上げております。また、トレーニングの原則の一つに「意識性の原則」という、そのトレーニングの理解度によって実際のパフォーマンスが変化するという内面的なことを指摘した内容も含まれております。

つまり、知識がなければ、結果も得にくいということですね。

この本は、１２０キロの肥満体型から、理想のボディを手に入れ、今ではパーソナルトレーナーとして代表を務めている私のダイエットのきっかけや、学んできた知識（内容）がグッと濃縮されたエネルギーあふれる1冊！

私の生活を百八十度変えた……成功周期トレーニングの世界へようこそ!!

いざ理想以上の世界へ!!