

スーツに効く筋トレ



Testosterone

## Testosterone最新作

一流のエリートが実践する  
集中力・パフォーマンス・  
コンディションを  
最大化する最強メソッド

それが

筋トレだ!



スーツに効く筋トレ

Testosterone

星海社

100



SEIKAISHA  
SHINSHO



この本は、ビジネスマンのための筋トレ本だ。

「ビジネスシーンで上半身を脱ぐ必要がどこに？」

「仕事と筋肉は関係ないだろ」

「体ばかり鍛えてるマツチヨ野郎って、むしろ頭悪いイメージ（笑）」

そんな声が聞こえてきそうだが、すべて想定範囲内だ。**しかしあえて言おう。ビジネスマンこそ、筋肉が必要なのだと。**

まず、ビジネスシーンで服を脱ぐ必要は、たしかにない。しかし、筋肉をつけるとスーツが格好良く着こなせる。厚い胸板、逆三角形のシルエット、引き締まった腹筋、たくま

しい脚。それらはスーツから確実に透けて見える。誰でもわかる。

同じような背丈の男でも、筋トレしている者と筋トレしていない者では、見た目がまったく違う。筋トレしている者は、自信に満ちあふれ、頼もしい。信用が置ける。初対面の取引先にも、「こいつに任せたら大丈夫そうだ」という印象を抱かせられる。

「外見と仕事の実力は別だ」など、幼稚っぽい戯れ言だ。**人間の内面は外見に現れる。むしろ隠すことはできない。**

欧米のビジネスシーンでは常識だが、肥満体型の人に大事な仕事が任されることは稀である。自分の健康すらコントロールできない人間に任せるリスクをわざわざ負う必要性がないからだ。欧米のビジネスマンたちがこぞってワークアウト、すなわち筋トレに励むのは、そういうわけである。

**そして、「マッチョ||頭空っぽのバカ」も大きな間違いだ。** バカにまともな筋トレはできない。筋トレには科学的かつ理論的なメソッドが存在し、それを深く理解したうえで強い意志をもって取り組まなければ、筋肉は成長しないからだ。なにより、世界経済を動かすエグゼクティブたちが皆筋トレに励んでいるのが、その証である。スーツはビジネスマンの戦闘服とよく言われるが、筋肉をつけければ、戦闘服たるスーツ

がさらに強力な武器へとグレードアップするのは間違いない。本書では、この「スーツに効く筋トレ」の理論と実践を、あますところなく伝えていこうと思う。

「」で、筆者である私、Testosterone について話しておきたい。

Testosterone とは「テストステロン」と読む。筋トレで体内分泌されるホルモンの名前で、その効能は「支配欲を司り、ネガティブな気持ちを打ち消してくれる」である。どんな苦境に陥っても自信に満ちあふれさせてくれる、筆者が大好きなホルモンだ。好きすぎて Testosterone をそのまま活動名にしまった(笑)。

1988年生まれの日本人である私は現在、アジアのとある大都市でジョイントベンチャー企業の社長を務めている。ここには米国とも日本とも全く違うビジネス文化があり、エキサイティングな日々を送っている。

また、社長業の傍ら、「日本を筋トレで変える」事を目標に自ら立ち上げた完全無料のボディメイク情報サイト「DIET GENIUS」の代表も務めている。なぜ商売にならないサイトなんぞ運営しているのか、その理由は本書のあとがきに記しておく。

そして、こんな本を書くくらいなので、当然私自身も日々筋トレに励んでいるが、実は

高校時代は体重110kgの肥満児、見るも無残なぽっちゃり系だった（決して「デブ」とは言わせないし、認めない）。この本の読者の皆も、自分に対してデブとかブスとか絶対に言うなよ！ **ネガティブな言葉は発するだけで不幸を引き寄せるし自己評価を下げることになる。認めんな！**

幼少時の私は、勉強もスポーツも何をやらせてもさえないうえに、態度だけは一丁前。最高に生意気な子供だった。

しかも、小学校6年生の時点で身長155cm、体重80kgという肥満児。しかし幸いなことに卑屈な子どもではなかった。母親から溺愛され、良き友人たちに恵まれたため、劣等生で肥満児のくせに、性格だけは明るかったのだ。

自分には秀でた才能も能力もない。なのに昔からなぜか志だけは大きく、小学校の卒業文集には堂々と「世界一の金持ちになる」と書いていた。しかし中学生になると、さすがにまずい気持ちちが押し寄せてくる。現実も実力も、いっさい伴っていないからだ。

焦った私が高校生になって思い立ったのが渡米である。

大物になるからには、世界中のどこでも生きていける人間であるべき。グローバルに活躍すべき。日本に閉じこもって一生を終えるわけにはいかない。社交パーティーで流暢な英語を話し、とんでもない美人と知り合って結婚しなければ……。今思えばあまりにも幼稚な脊髓思考ではあるが、そんな熱情にかられていた。

思い立ったが吉日、即行動。語学習得は年齢が若ければ若いほど有利なのだ。私は自分で留学プログラムを調べまくり、半年後には高校を中退して、アメリカの高校に高校一年生として編入したのである。

この時点で体重は110kg。留学以上にここで「筋トレ」と出会ったことが、私の人生を大きく変えてゆく。

アメリカの高校ではバスケットボール、アメフト、レスリング、ボクシングなど様々なスポーツクラブに所属したのだが、それらのスポーツに筋トレは不可欠だった。この、筋肉先進国・アメリカ仕込みの筋トレを徹底的に行った結果、留学3年目にして80kgまで体重を落とせたのである。

その後はアメリカの大学に進学してマーケティングを専攻。大学時代は、総合格闘技団体UFC（アルティメット・ファイティング・チャンピオンシップ）ミドル級の有名ファイターと

師弟関係を結んで総合格闘技に打ち込み、ますます筋トレに励んだ。

大学卒業と同時に格闘家を引退し仕事に専念。日本で3年ほど働き、英語と中国語ができることを活かして3年目からは現職に就任した。ガッツリ稼げるゴリラ（人生の目標）を目指し、バリバリ働きバリバリ筋トレにいそしむ毎日である。

ゆえにこの本は、実践的な筋トレ指南本であると同時に、「冴えない肥満児だった私が、なぜ筋トレによって生まれ変わり、20代にして社長となって、国際的にバリバリ働けているか」を伝えるものでもある。端的に言えば、すべては筋トレのおかげなのだ。

ただ、それでも人生に筋トレなど必要だろうか？ スーツを格好良く着こなすことがビジネスの成功とどう繋がるのか？ と懐疑的な方は、ちよつと考えてみてほしい。

1日8時間労働（あくまで少なく見積もって）、通勤の往復で2時間、週休2日で定年まで40年間働くとして、ビジネスマンは一生のうちに10万時間以上もスーツを着なければならぬ。10万時間を年に直すと実に11・4年、およそ人生の7分の1である。

人生の7分の1を占める事案について「必要でない」と自信を持って言い切れるだろう

か？ もちろん人の価値観はそれぞれなので、無理に筋トレをしるなどとは言わない。

しかし、ビジネススマンライフを豊かに、熱く、健康的かつ自信満々に生き抜きたいならば、「スーツに効く筋トレ」は必須である。少しでもそんな気のある方は、しばしお付き合いいただきたい。

第 1 章 マッチョ後進国・日本

「マッチョバカ」は大間違い 16

アメリカでは「筋肉」が成功の証 20

高校生も筋トレする国、アメリカ 25

筋トレする者は仕事ができる 34

筋トレがビジネススキルを上げる 39

筋トレは最高の精神安定剤 43

スーツを着たマッチョはモテる 48

第  
**2**  
章

**筋トレを始める前の超基礎知識**

53

ランニングより筋トレの方が効率良く痩せられる 54

流行ダイエットの罠 58

筋肉を作る「超回復」のポイント食事 63

筋トレは1回1時間、週3回が基本 67

第  
**3**  
章

**スーツに効く筋トレ**

実践編 71

タイプ別筋トレ 72

効率的に鍛えられる「ビッグ3」がすべての基本 77

デカく・太く育てるための筋トレ 82

## 第4章

# 戦うビジネスマンのための食生活

109

胸板を厚くするトレーニング 84

肩のラインを美しくするトレーニング 86

首まわりをたくましくするトレーニング 88

背中を厚くするトレーニング 90

とにかく消費カロリーを高めるトレーニング 92

筋トレで肩こりと腰痛が解消する 95

重量至上主義とオーバートレーニングは禁物 96

サボりたいと思ったら「プレワークアウトドリンク」を飲む 98

「自宅筋トレ」はダンベルを使って脚を鍛える 102

初心者ほどジムをケチってはいけない 105

減量／引き締まった肉体を保つための食事プランは「高タンパク、炭水化物は運動の前後だけ、脂質は適量」 110

筋トレ後は高G I炭水化物と吸収の早いタンパク質を摂る 120

スーパーで簡単に買える「筋肉を作る食品」 125

「プロテイン⇨高カロリー⇨太る」の嘘 130

筋トレ野郎は「1日5食」、ダイエットにも効果的 133

飲み会を断れない？ お前は本当に筋肉をつけたいのか？ 139

あとがきに代えて 144

人生で大事なことは、すべて筋トレが教えてくれる 144

筋トレは日本を変える 147

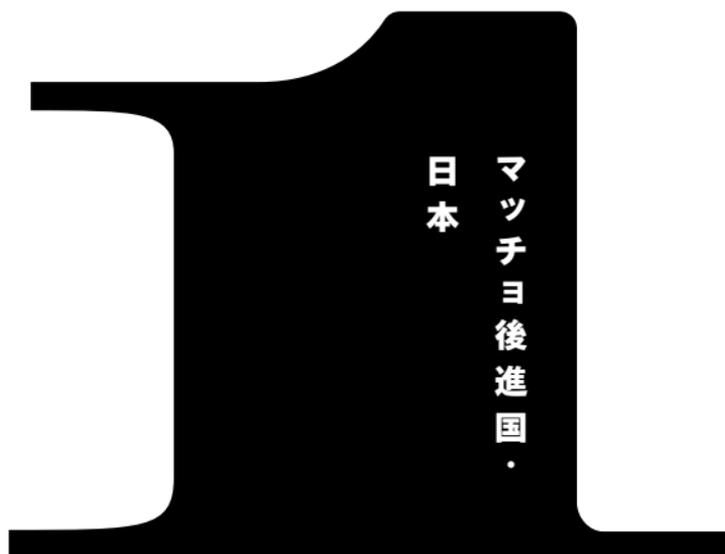
スーツをまとった戦士たちへ 151

巻末付録

自宅でできる8週間チャレンジ

156

第



章

# 「マツチヨ||バカ」は 大間違い

とにかく、日本ではマツチヨな男をバカ扱いする風潮が色濃い。  
「勉強しないで運動しかやってなかったに決まっている」という決め付けだ。

マツチヨを売りにするお笑い芸人やタレントがおバカキャラを売りに行っていたり、マツ

チヨな上半身をはだけるアーティストが「オラオラ」や「やんちゃ」イメージを売りにしていたりすることは、大いに影響しているだろう。あるいは、丸太みたいな腕にタトゥーを入れた黒人ギャングスタ・ラッパーの怖いイメージが染み付いているのかもしれない。

ただ、芸人やタレント、アーティストは市場に求められた姿を演出しているに過ぎない。それに、そもそも市場に求められている自分の姿を演出するのは、紛れもなく頭の良い人間がすることだ。つまり彼らは決して本当に「バカ」なのではない。

欧米のビジネスマンにも筋トレ好きは多いが、むしろ彼らは一様に成績優秀者である。私はアメリカの高校で筋トレに出合ったわけだが、実際マッチョな者ほど優等生だった。

なぜなら、筋トレとは「**現状把握**」↓「**プラン作成**」↓「**評価（アセスメント）**」↓「**さらなる成長に向けたプラン作成**」というサイクルを通して、自身を高めていくものだからだ。これは、ビジネスシーンにおける、いわゆる「PDCAサイクル」に近い。

「PDCAサイクル」とは、Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Act（改善）という手順で品質改良や事業のブラッシュアップを行うこと。螺旋を描いて上昇するように改善していくのだ。

つまり、マツチヨ野郎は筋トレを通じて、確実に成果を上げるための方法論を会得している。学業のみならず、ビジネスでも私生活でも、科学的かつロジカルに結果を出すことができる、優秀な人間というわけだ。

メソッドを理解し、しつかりした手順を踏み、確実な成果をものにする。これは、バカにはできない。闇雲な根性論・精神論や、ヤンキー的な「気合い」などとは一線を画している。むしろ筋トレはインテリジェンスを必要とする趣味、もつと言えば理想的ライフスタイルの実践なのだ。

**そして、筋トレを笑う者はあらゆる言い訳を探し出して、筋トレをしない理由をあげつらう。** そのなかでよく聞くのが、「筋トレによって得た筋肉は『使えない』筋肉だから、意味がない」というものだ。

はつきり言って、筋肉が『使える』か『使えない』かなど、どうでもいい。「核抑止力」という言葉がある。核兵器保有国の目的は実際に核を使うことではなく、周囲の国をビビらせ、戦争する気を失せさせることだ。逆説的だが、核が平和と護身に役立っているというわけである。

筋肉も同じ。筋骨隆々の身体はそれだけで周囲を圧倒する。こいつはすごいやつだ、頼もしいやつだ、ケンカをふっかけてはいけない……という印象を相手に植え付ける。丁重に扱われる。マッチョになると、生きていてすこぶる気分がいいのだ。

**もうひとつ、「筋肉ムキムキのゴツい体になりたくないから、筋トレはしません」という者もいるが、これも愚の骨頂。**それは小学生在「物理学者になる気はないので算数はやりません」と言って勉強しなかったり、「プロのレーサーになる気はないので免許は取りません」と言い放つたりするくらいの外れだ。おそらく、ボディビルダーのような肉体を想像しているのだと思うが、筋肉はそう簡単につかないし、そう簡単にゴツくはならない。いらぬ心配は無用なので、楽しく筋トレをしていただきたい。

# アメリカでは 「筋肉」が成功の証

日本人である自分が公平に見て、日本のビジネスマンのルックスは、貧弱で自信がなさそうな印象を受ける。周囲と同化し、目立たないように生きるのが日本人の国民性ゆえ、細身をキープするのは「悪目立ち」しない、賢い戦略とは言えるのかもしれない。

しかしアメリカでは違う。周囲と差別化を図ってナンボ、目立ってナンボ。無論、日本よりアメリカのほうが優れているなどと言う気はないが、学んだほうが良い点はたくさんある。**その一つが、「筋トレをして、スーツをバシッと着こなす」ことだ。**

スーツは男の戦闘服である。ガリガリで頼りなさそうなりーダーと、自信満々で広い肩幅に厚い胸板でスーツをバシッと着こなすりーダー、どちらについていきたいだろうか？もしあなたが会社の人事部にいたら、「ガリガリ」「ぼつちやり」「筋骨隆々」の誰を昇進させたいか？よく考えてみてほしい。カッコ良くスーツを着こなす筋肉野郎は、ビジネスシーンで明らかに得をするのだ。

欧米人はスーツの似合う人が多く、日本人は似合わない人が多い。もちろんアメリカ人と日本人の骨格の違いはあるが、一番大きな違いは骨格ではなくライフスタイルだ。アメリカのエリートは必ずと言ってよいほど、筋トレをライフスタイルに組み込んでいる。

筋トレによって分泌される「テストステロン」には、支配欲や積極性を高め、ストレスを発散する効果がある。テストステロンの分泌は20歳がピークでその後下降すると言われているので、社会人になってからの筋トレはむしろやるべきなのだ。

筋トレは健康管理とセットなので、病気も予防できる。筋トレに付随する食事のコントロールは体型にすぐ現れるため、職場や取引先に自己管理能力をアピールできる。

**筋骨隆々の身体とそれを包むスーツは、ライオンで言うタテガミ  
みたいなもの。生命力あふれる男の象徴だ。これをビジネスに生  
かさなない手はない。**

筋トレ先進国、アメリカ合衆国。

私は高校から大学までをアメリカで暮らし、社会に出てからも海外の企業とビジネスをしているが、アメリカ人のキーマンや幹部クラスは必ずといってよいほど筋トレに励んでいた。その目的は、他者に威圧感を与えるような肉体を作り上げ、かつ smart な（機敏で頭  
のよい）印象を与える体脂肪率の低い肉体を、徹底管理して保つこと。必要とあればどんな  
重労働にも耐えうる体力を保持すること。彼らは一様に、身体にピッタリ合った仕立ての  
スーツをバシッと着こなし、バリバリ仕事をしている。

立派な体を保ち続けられるというのは、自分を律することができる、健康に気を遣える  
ことを意味する。さらに、バランスの良いメンタリテイの持ち主、つまり仕事一辺倒でも

家族一辺倒でもなく、筋トレを含めてあらゆる人生上のタスクを上手くこなせるという証明にもなる。人間としての完成度の高さを表すのが、引き締まった肉体というわけだ。

アメリカ人は「人生で一番大切なのは健康」であると、真理のレベルで理解している。健康とは、短期的な享樂を追い求める志向とは対極にある思想そのもの。長期的な目で物事を考える「賢明な人間」であろうとする者にとって、健康に直結する筋トレ、または何らかのエクササイズをライフスタイルに取り入れるのは、生きる上での「絶対条件」なのだ。

大学で総合格闘技に励んでいたとき、世界レベルのファイターと共に練習や筋トレをしていたが、印象に残っているのは彼ら肉体やフォームではなく、彼らの貪欲な上昇志向、work ethic（勤労意欲）と呼ぶべきものだった。その道でご飯を食べているプロは、自分の追い込み方のレベルが、常人とまるで違うのだ。

普通の人なら諦めてしまうであろうポイント（バーベルの重量など）から、さらに一歩、二歩踏み込んでいく。「自分が安心していられる、ぬるま湯的な領域」いわゆる comfort zone から抜け出すことに、彼らはなんの躊躇ちゆうちよもない。限界を突破する事でしか人は成長しない

と、彼らは日々の鍛錬から理解しているのだ。

そして、学べることはすべて学んでやろうという向上心も半端じゃない。有名な先生の教えから、素人の素朴な疑問まで、すべてを本気で考え、実践に落とし込み、学びを得ようとする。

彼らは常に、「俺より頑張っているライバルが地球上に存在するのは許せない」という、燃え上がるような心持ちで毎日を生きている。一種のワーカホリック（仕事中毒）状態なのだが、普通の人が手にすることができない成功を手にしたのなら、このメンタリティこそ必要なだと実感した。

簡単に手に入るなら、誰だってやる。誰もやりたくないことをやるからこそ、誰にも手に入らない成功や報酬が手に入る。アメリカ人のタフな精神性は筋トレに宿っているのだ。

# 高校生も 筋トレする国、 アメリカ

アメリカの高校には、たいいてい選択科目として筋トレの授業があるのをご存じだろうか。私ももちろん取った。しかも筋トレが好きすぎて2回も。単位がダブってしまったが、2倍筋トレができたので得をしたと思っている。

アメリカで高校生活をエンジョイしたいのなら、スポーツは絶対に欠かせない。学校で一番モテるのはアメフトかバスケの花形選手だ。そして、これらのスポーツとフィジカルトレーニング、すなわち筋トレは切っても切れない関係にある。

なぜ、それほどまでにスポーツが重視されるのか。実はアメリカでは、各家庭にバスケットなりアメフトなりレスリングなりといった「伝統のスポーツ」というものが継承されている。父親が息子に、自分が過去に行っていたスポーツを引き継がせるといふケースが多いのだ。

よくアメリカ映画で、主人公が街の住人から「お前の父親は有名な△△の選手で街の英雄だったが、お前ときたら……」などと比較されて悩む、といったシーンがあるだろう。あれがまさに、父から子に受け継がれるスポーツだ。これは家名をかけた誇りでもあり、同時に重圧にもなりうる。

このように、幼少期から父にスポーツをさせられ、補強の意味合いとして筋トレもすっかりやらされると、強靱な肉体と精神を作り上げた苦しいトレーニング——その中に組み込まれた筋トレ——は、人生とは切り離せない身近な存在となる。筋トレこそ人生、とい

うわけだ。

アメリカ人の父が子に教えているのは、スポーツそのものというより「勝者のメンタリテイ」だ。バスケットでも、アメフトでも、レスリングでも、その核にあるのは「競争」であり、誰にも負けないための努力を求められる。ここでのスポーツは、レクリエーションやレジャーといった生ぬるいものではない。

日本の小学校で見受けられる「順位をつけない、みんなが一番の運動会」も、もちろん良いし、大切なことが学べる文化ではある。しかし一方で、子供の時に闘争心や競争心を教え込まないでどうするんだ？ とも思う。

「今、お前が休んでいる間にも、お前のライバルは練習している」「勝てないなら、勝てるまで練習を続ければいい」。アメリカ人が伝統的に継承してきたスポーツには、そのような勝利至上主義的なメンタリテイが凝縮されている。彼らは、そのメンタリテイをスポーツだけでなく、学業やビジネスの世界で存分に発揮し、成功を勝ち取っていく。

アメリカの成功者にとって「成功」と「筋トレ」は分かちがたいものであり、「筋トレ」は成功者たちの共通言語にもなりえるのだ。

そのため、アメリカでスポーツができる連中は、たいてい勉強もできるし、ビジネスマンとしても能力が高い。断じて「筋肉バカ」ではないのだ。逆に、「勉強ができる」だけではオタクのレッテルを貼られて尊敬されないことも多い。それが現実なのだ。

筋トレは、努力の結果がダイレクトに身体に現れる。正しい努力さえすれば、必ず良い身体を手に入れられる。そこに求められるのは、正しい努力をするためのリサーチ力と、それらを実行する継続力だ。つまり筋トレによってマッチョな身体を作り上げるのは、身体をもって自分の高い能力を誇示しているのに等しい。

だから、他人よりも良い身体を獲得している人間は、他の人より上手く仕事をこなすに決まっている。アメリカ人は「人は外見で判断される」という動かしがたい事実を、若い頃から刷り込まれているのだ。

そして、筋トレで手に入れられるたくましい体の対極にあるのが、「デブ」と「ガリガリ」だ。

日本では「個性的な体型」「ひとつの個性」として受け入れられる寛容さがあるかもしれないが、海外、特に欧米ではそうはいかない。欧米で「デブ」「ガリガリ」は自己管理がで

きない、ダメな人間と見なされてしまう。

デブはこう見られる①

## 自己管理能力がなくなっていない

太っているのは、「不摂生」「我慢ができない」ことの証明だ。デザートを我慢できない。運動をする体力も意志力もない。太っているという目の前の問題に対して、何の対策も打てない。何のプランも立てられない。プランが立てられたとしても、実行に移せていない。これでは、良い仕事ができないと疑われてしまっても仕方がないのだ。

デブはこう見られる②

## 将来的に健康を損ねるため仕事を完遂できない

企業は常に、瞬間的に能力が高いだけでなく、安定したパフォーマンスを「長期的に」発揮してくれる人材を求めている。肥満であるということは、「自分は健康を害して仕事を離脱する可能性が他の人より高いですよ」と高らかに宣言しているようなものだ。

デブはこう見られる③

## 他人の目に映る自分を気にすることができない

肥満は決して世間的に見栄えの良いものではない。にもかかわらずそれを放置している人間は、自分を客観視できない証だ。そして、自分を世界に売り込む際、明らかにその邪魔となる体型を改善しないのは、単純に「自己プレゼン能力が低い」と受け取られる。

デブはこう見られる④

## 長期的な目で物事をとらえる事ができない

太っていれば、それだけで糖尿病などの成人病にかかりやすくなってしまふ。これを改善しようとしていない人間は、長期的な目で物事を見られない人間というレッテルを貼られても文句は言えない。

デブはこう見られる⑤

## 努力ができない

痩せて筋骨隆々の身体を作るには努力が必要だ。プランを立て、やりたいことや食べた

いものを我慢して犠牲を払い、仕事で疲れていても運動を欠かしてはいけない。しかし太っている人間はこれらの努力ができない。仕事でも努力できない……と見られてしまう。

### ガリガリはこう見られる①

## 弱い

アメリカではスポーツや筋トレが強さや男の象徴となっているので、これらをやっていないガリガリな人は「男としてプライドがあるのか?」「人生を諦めているのか?」と思われてしまう。もちろんアートや文学などを極めている人間は別だが、日本よりもガリガリを軽蔑する傾向はずっと強いと知るべし。

### ガリガリはこう見られる②

## 支配欲、競争力がない

何かを支配する気も、誰かと競争する気もない証拠と受け取られる。アメリカではマッ

チ ヨであることがステータスなのに、この競争に一切参加しないのは、戦う気のないヘタレ、負け犬確定というわけだ。

ガリガリはこう見られる③

### コミュニケーション能力が低い geek 扱いを受ける

日本での「オタク」より、もう少し差別的要素の強い言葉が「geek（ギーク）」だ。対人コミュニケーションが苦手で、自宅でゲームやPCに興じたり、日本のアニメばかり見ていたりする人たちのこと。アメリカでは決して良い印象ではなく、実際にそうではないけれども、ガリガリであるだけで「あいつは geek だ」と決めつけられてしまう。

なお誤解してほしくないのだが、ここでは「欧米ではこう見られる」という説明をしているだけである。私は別に太っている人やガリガリな人を差別しているわけではないし、自分も元々ぽっちゃり系（再三繰り返すが「デブ」とは言わせない、認めない）だったので、「デブ」という言葉を使うことすら心が痛むぐらいだ。お気を悪くしたのなら許してくれ。

むしろ本書を通して、これからマツチヨになれる無限の可能性を秘めていることに気づ

いてほしい。

# 筋トレする者は 仕事ができる

スーツから透けて見えるマッチョな身体は、それだけで多くのことを証明する。高い自己管理能力と行動力、闘争心、うつ病にならない強靱な精神など。

さらに、大企業幹部のアルコール依存が社会問題になっているアメリカでは、マッチョであることは「自分はアルコール依存症ではない」ことの、これ以上ない潔白証明である。アルコール依存の状態で筋トレをすることはできないからだ。

私は今、アメリカの某IT企業とパートナーシップを組んでいるが、その社長には圧倒される。

彼は元々プログラマーだったが、とてつもなくコミュニケーション能力が高く、マネジメントスキルにも優れているため、独立して今の会社を設立した。年商は百億円前後、彼の年収は1億円前後といったところか。

そんな彼がうちのオフィスに訪れるときは私が接待を担当するのだが、彼は朝5時から筋トレを絶対に欠かさない。しかも彼だけではなく役員全員に加えて彼の奥さんまでついてくる。筋トレによってテストステロンが分泌されれば、日中常に「攻めの姿勢」でビジネスに挑めるというわけだ。

しかしまた、なぜそんな早朝なのか。理由は、仕事が長引けば筋トレがいつできるかわからないうえ、サボることになるかもしれないからだという。そこまで自分を律する鉄の

意志には恐れ入る。彼らのように仕事ができる人間は「確実に遂行できるプラン」を好むので、絶対に仕事の影響を受けない「朝5時」を選ぶというわけだ。

彼ら曰く、日頃のルーティンは時差があろうとなかろうと絶対に崩したくないそう。アメリカでも早朝5時から筋トレするから、日本でもそれを変えたくないのだという。

そんな彼らと仲良くなるチャンス逃すわけにはいかない——ということ、私も朝4時半に彼らの滞在先であるホテルに向かう。彼らに付き合っつて5時から90分間みっちり筋トレし（というか、私は彼らに1日じゅう付きっきりなので、この機会を逃すと筋トレできない）、ホテルの朝食buffetを楽しんでから出勤するのだ。

筋トレに現れる彼の徹底ぶりは、仕事にも現れている。その日にやると決めた仕事が終わるまでは、たとえ深夜になろうとも絶対に働くのをやめようとしな。そして、何時まで仕事をしようとも、翌朝はまた5時から筋トレ。仕事相手として心から感服した。

これは決して特殊なことではない。以前、海外のビジネスカンファレンスに出席するため現地のホテルに滞在したが、ホテル併設のジムには午前6時のオープンと同時に世界的な大企業の役員たちがなだれ込んできた。これはものすごい光景だ。

皆、やっているのはルームランナーによる有酸素運動ではなく、筋トレだ。女性役員も

少なくない。皆、1時間ほど筋トレしてから仕事に行く。

私は取引相手が立派な体格をしていると、必ず一緒に筋トレをしようと申し出ることにしている。**一緒に筋トレをすればその人の本質が見えてくるからだ。**

物事に取り組む姿勢、どこまで追い込めるか、トレーニングの基礎はしっかりしているか、勉強は怠っていないか。トレーニング中の会話で彼の教養やコミュニケーション能力も測れるし、補助の仕方や立ち振る舞いで、仕事ができるか否かを的確に見破ることができる。筋トレには、人間性がすべて出る。

一緒に筋トレをした相手は、いわば「筋トレバディ」だ。その後の仕事も円滑に進むうえ、仕事以外の話題（筋肉関係）もできる。日本でいうところの「飲みニケーション」みたいなものだが、酒と違って身体に悪いことはひとつもない。筋トレは万能だ。

ハードな仕事をこなしたうえで筋トレまでやるなんて……と思うだろうか。しかし、実は筋トレは、仕事で疲労した脳を完全回復させるのに都合がいい。

仕事で脳を酷使すればするほど、夜によく眠れないということはないだろうか。疲れているのに神経が高ぶってしまっているのだ。しかし筋トレをすれば体はクタクタになる（そ

の間、脳は使っていない)ので、夜はぐっすり眠れる。よく眠れるということは、体力の回復も高い。つまり筋トレをしていると抜群に疲れにくくなるのだ。

眠っている間に自律神経とホルモンの力を借りて脳内環境を整え、かつ筋肉も回復する。疲れにくい体になる。無駄のない最高のサイクルではないだろうか。

ちなみに、筋トレを極めると栄養理論にも強くなるため、健康に気を遣う外国人の接待がうまくいく。ケトジェニック<sup>※</sup>中の人、減量中・増量中の人、ベジタリアンなど、事前に彼らの情報を集めておき、絶妙のタイミングでプロテインや理想の栄養素の食事を提供することで、心を掴むのである。

手前味噌だが、筋トレオタク外国人の接待をさせて私の右に出る日本人はいないだろう。

※ケトジェニック：糖質制限によって「ケトン体」を作りだし、脂肪をエネルギーに変えること

# 筋トレが ビジネススキルを 上げる

スーツの上からでもわかるくらい鍛えていると、初対面の人との会話のきっかけになる。昔スポーツをしていた人や、いま現在趣味でゴルフをやっている人、娘のためにカッコいいパパになりたいから痩せたいと思っている人、健康を気にしている人――。これらの方

と意気投合することは必至だ。

この場合、相手はクライアントであろうと上司であろうと関係ない。場合によっては、一時的に立場を逆転して、先方に有益なアドバイスを送り、「先生」になれる。ゴルフの飛距離を伸ばしたい、痩せたい、息子が肥満で困っている……それらを筋トレと栄養学の知識で解決すれば、絶大な信頼を勝ち取ることができよう。

ビジネスは、相手から気に入られ、尊敬されたら、たいていはうまく運ぶものだ。ビジネスだけの関係から、一気に相手の趣味や家族の健康まで面倒を見ることになり、ただの取引先や部下では済まない存在になれる。自身でも体感しているが、このメリットは計り知れない。筋トレ万歳だ。

さらに、海外では特に筋トレをしている人や体育会系の人は、高いポジションにいるケースが多いので、一発で気に入られて重用されるという効果も無視できない。筋トレしている者同士は、不思議と親近感が湧くのだ。

また、マッチョ野郎は会議などで意見が通りやすいという側面もある。断っておくが、腕つぶしで従わせるという意味ではない。

ビジネスの世界では時として意見そのものよりも、誰が発言したかの方が重要な時がある。そして、ある程度の発言力を得る、話を聞いてもらうためには、周囲からの尊敬を得る以外にない。

もちろん、発言力の背景には、肩書、経歴、学歴、能力など様々な要因があるものの、実は最もシンプルかつ即効性が高いのが筋肉なのだ。

人間も所詮は動物。特に男は心のどこかで必ず強い男に憧れている。憧れていなくても、身体の大きい相手には畏怖を覚えるので、扱いが丁寧になる。つまりマッチョ野郎の発言に注意を払うのだ。

筋肉をつけて身体を大きくすれば、どんな形であれ尊敬を勝ち取りやすい。意見も通りやすくなる。これは力づくで意見を通すということではなく、「舐められない存在になる」ということだ。

さらに、ジムで作られる人脈も無視できない。

私の体感だが、ジムにはエリートが多く訪れている。医者、歯医者、士業、社長、大企業の管理職など。こういった人たちとビジネスではなく趣味の仲間として知り合えるのは、

筋トレ野郎ならではだ。

ジムで友達ができやすいのは、やはり鍛え抜かれた身体の人。あとは人格さえしっかりしていれば、ステータスの高い知り合いがたくさん作れるというわけだ。ビジネスに結びつくことは当然あるし、なにか困ったときに相談する心強いメンターにもなる。筋トレネットワークほど頼りになるセーフティーネットは、この世に存在しない。

# 筋トレは最高の 精神安定剤

私は元来明るい性格で、あまりクヨクヨ悩んだりするタイプではないのだが、プライベートや仕事で問題があると、やはり気分が落ちる。そんな時、気分が落ちたからと言って家でじっとしていると、さらに深みにはまってしまうので危険だ。

そんなとき、もつとも確実な精神安定剤となるのが筋トレだ。たとえばプライベートも仕事もうまくいっていないなくとも、筋トレをすれば筋肉は確実に成長する。筋肉は嘘をつかない。**筋肉は絶対に裏切らない。努力の分だけ必ず報酬がある。その事実が何よりの救いであり、元気が湧くのだ。**

大切なのは、自分の行動を気分にとらせないこと。足を止めないこと。筋トレが習慣化して機械的にでも身体を動かせば、気分はあとからちゃんといってくる。

これは単なる精神論ではない。筋トレによって分泌されるテストステロンの力が、気分を前向きにするからだ。気分が落ちるのは単純にホルモンの問題である。であれば、人為的にホルモンを分泌させてやれば、それで解決する。

人が「落ちる」のは何かを失ったときだ。そんな時は自分の筋肉を確かめるといい。筋肉を一瞬で失うことはないからだ。「失われない確かな筋肉が、自分を厚く覆っている」。そう思うと安心する。

何も信じられなくなった時は、ジムに行って100 kgを持ち上げてみる。すると、「100 kgは100 kgだなあ」と落ち着く。自分の筋肉と、この目の前にある100 kgは絶対に

ブレない。絶対的存在だ。ブレないものを手中に収めている人間は、強い。

そういった意味で、筋トレは宗教にも近い。自己啓発セミナーなんて行っている場合じゃない。**自己啓発セミナーが安い内装リフォームだとしたら、筋トレは建て替え建築くらいのインパクトがある。格が違うのだ。**

また、筋トレは有能なセラピストのようだ。実際、アメリカには「Gym is my therapy.」(ジムは俺にとつてのセラピーだ)という言葉がある。他人から見れば毎日ジムで筋トレを「頑張っている」ように見えるかもしれないが、実際は筋トレをしないと精神が崩壊してしまう状態。つまり筋トレが精神を支えてくれているというわけだ

かくいう私も、失恋した時に筋トレに救われた。

高校時代、大学時代、社会人になってから——失恋は数限りない(笑)。毎回、「彼女がいれば他に何もいらない! 彼女が俺の世界だ!」などと入れ込んでいた矢先、恋人に振られている。

こうなると、友達とも遊びたくないし、仕事も勉強もやる気が湧いてこない。しかし、取りあえずジムに向かい、気持ちを切り替えるため、本気の減量を伴う筋トレを開始した

のだ。

筋トレは、ジムでのワークアウトだけでなく、食事のタイミング、睡眠時間などを細かく考慮してスケジューリングする必要があるため、24時間気が抜けない。なので、なにもやる気が起きず、人と関わる気すら起きないときこそ、むしろ他人に予定を狂わされることなく、完璧なスケジュールをこなすことができるのだ。

立ち止まってしまったら潰れてしまいそうな気分を我慢し、ひたすら筋トレに徹すれば、テストステロンの分泌により気分が徐々にながっていく。やがて身体が目に見えて変化してくるので、自分の姿を見てさらに気分が上がる。そこまで来たら、もうこっちのものは仕事や勉強、交友関係や恋に対する活力は完全復活を遂げている。

辛いときは筋トレに“避難”し、ついでにパワーアップして帰ってくる。私の人生の鉄則、最高のライフハックだ。

筋トレの高揚感は、何者にも代えがたい。筋トレ中は常に気持ちが高ぶっているので、それだけでも最高のカンフル剤となりうる。

私の場合、自分のお気に入りのトレーニングウェアに身を包み、ヘッドホンを装着して

ヒップホップを爆音で再生。パーカーのフードをかぶって外界を完全にシャットアウトし、音に合わせて身体を揺らしながら行う筋トレが至高の時間である。

この高揚感は、広い海の中を自分だけが自由に泳ぎ回っているような感覚が味わえるダイビング、ドライバーで300ヤードオーバーの会心ショットを打った時の爽快感、格闘技の試合前に感じる興奮状態などに引けをとらない。これが筋トレを行っている90分間、ずっと続くのだ。

大切なのは挙げる重量でも回数でもなく、筋トレという行為そのものを楽しむこと。楽しんでいけば、結果は後からついてくる。

# スーツを着た マッチョはモテる

はっきり言って、**筋トレ野郎はモテる**。それは筋肉マニアの女性にニーズがあるという意味ではない。女性にとって、これほど交際相手にうってつけの男はいないのだ。

まず、筋トレ野郎は経済的だ。筋トレにハマると余暇時間のすべてを筋トレ関係に費やすので、とにかくカネを使わない。

使うものと言えば、ジム代、トレーニングギア代、サプリ代程度。夜の時間は極力筋トレに充てるので、飲み代も最小限に収まる。アウトドアや何かのコレクションといった他の趣味を持つ人よりも、圧倒的に出費が少ないのだ。基本的に、世の中の趣味はすべて課金制だが、筋トレが要求するのは金ではなく、時間と本人の努力のみである。

次に、筋トレ野郎はストレス耐性が強いので、精神が安定している。少々のことではうろたえないし、へこたれない。女性にとってこれほど心強いことはないだろう。健康管理が徹底しているゆえ成人病にもかかりにくく、結婚後に「一家の大黒柱が急に倒れた」などという心配もない。

**そして、筋トレ野郎は稼ぐ。**バリバリ稼ぐ。既に述べたようにエリートサラリーマンとしての資質を兼ね備えているので、今はまだ若造であったとしても、将来的に稼ぐ男になる可能性が高い。筋トレ野郎は有望株である。

また、筋トレ野郎は浮気をしない。筋トレは24時間気の抜けないスポーツなので、食事

管理、睡眠、トレーニング時間に費やしていると、浮気している余裕など一切なくなるからだ。浮気なんぞ暇人がするもの。浮気すればトレーニングをする時間もなくなるし、食事制限も守れない。筋トレ野郎にとって浮気は「する価値なし」なのだ。

意外かもしれないが、筋トレ野郎は女性の趣味に対する理解度が高い。理由は、筋トレ自体が日本では非常に変わった趣味で、他人に理解されないことが多いからだ。

「鉄を持ち上げて、自分を苛め抜くことが楽しい」だなんて、普通は口で説明しても理解してもらえない。そういう経験を山のように味わっているため、筋トレ好きは交際相手の趣味に対しても寛容になれるのだ。ごく自然に、「自分には理解できないけど、彼女にとっては大切に楽しいに違いない。サポートしよう！」となる。

性格がサッパリしているのも、筋トレ野郎の長所である。常に身体を動かしていてストレスがあまりなく、負の感情も少ないからだ。筋トレ野郎は細かいことでグチグチ言わない。

女性に依存心がなく、精神的に自立しているのも、筋トレ野郎ならではの。放っておいても筋トレしたり、栄養補給したり、サプリや最新筋トレ情報を調べているので、女性を束縛したり、自分の趣味に巻き込んだりということをしなない。勝手に「幸せそう」にしてい

るのだ。大人同士の交際において、これほど楽なことはないだろう。

家族を築くことになった場合、家族全体の栄養管理と運動管理を一手に任せられるというメリットも大きい。筋トレ野郎は栄養学に精通しているからだ。タダでプロのパーソナルトレーナーを雇ったも同然。筋トレ野郎は家族の健康を永続的に保証する。

ちなみに、アメリカで「女性にモテたい」と相談して返ってくるアドバイスは、ほとんどこの4つに集約される。

### ① 靴を磨け

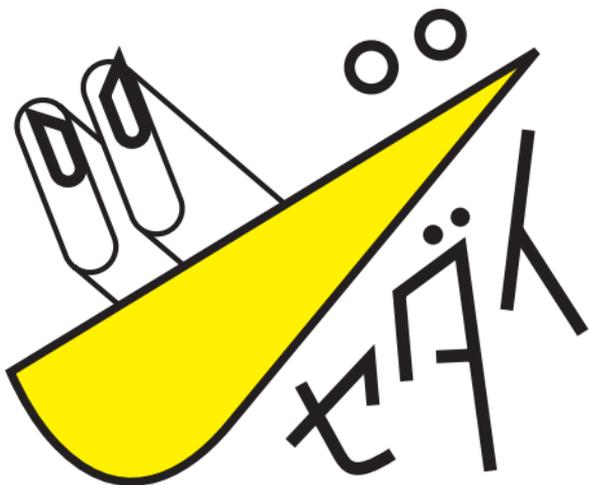
### ② シャツにアイロンをかける

### ③ 床屋で髪型と髭を整えろ

### ④ 筋トレしろ

モテたければ筋トレをやるしかないのだ。やらない理由はない。

君は、



何と闘うか？

<http://ji-sedai.jp/>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

**ジセダイイベント**

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

**ジセダイ総研**

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

**星海社新書試し読み**

既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

**行動せよ!!!**