

東大式筋トレ術

筋肉はなぜ東大に宿るのか？

東京大学運動会

ボディビル&ウェイトリフティング部

関東学生ボディビル大会

最多優勝

関東学生
パワーリフティング大会

3連覇

頭は冴え 筋肉はみなぎ漲る

それが

東大式筋トレ術

“東大最強の運動部”が編み出した
秘伝のメソッド、すべてがここに明かされる！

東大式筋トレ術

筋肉はなぜ東大に宿るのか？

東京大学運動会ボディビル&ウェイトリフティング部

星海社

110



SEIKAISHA
SHINSHO

東京大学ボディビル&ウェイトリフティング部とは

この本を手にとられた皆さんの中には、「東大」と「筋トレ」という二つの言葉が上手く結びつかない方も多いかと思います。「東大生」がリ勉で入試を突破した」というイメージは根強いですし、ある意味間違ってもいいません。しかし、東大には筋トレの魅力に取りつかれ、筋トレの道を探求する集団がいるのです。それが、僕たち東京大学ボディビル&ウェイトリフティング部（B&W部）です。

B & W部は1965年に創部し、これまで関東学生ボディビル選手権大会で最多優勝（19回）を誇るなど、伝統と実績ある運動部です。近年では、2014年から2015年にかけて関東学生パワーリフティング大会で三連覇するなど、すばらしい成果を収めることに成功しています。

これは東大の全運動部の中でも別格の成績です。

東京大学ボディビル&ウェイトリフティング部は、東大最強の運動部なのです。

付け加えると、これらの好成績を残しているのは、もともと特別身体が大きかったり、ボディビルやパワーリフティングをやっていたりした学生というわけではありません。

入学時は普通の身体をしていた、大半はウェイトトレーニングの器具に触れたこともない学生が「大学では何か新しいものをやってみよう」とか「ほかのサークルの新歓活動に乗り遅れた」なんて理由でたまたま体育館にやってきて筋トレを始め、結果を出しているのです。

そして、僕たちがこれだけの好成績を収めている秘密、また初めから筋トレを志していたわけではない東大生が筋トレにのめり込む理由が、「勉強力は筋力である」という代々の部の教えにあるのです。

つまり、身体を鍛えるためにもっとも大事なことは、計画性や情報収集能力などの頭の使い方であり、頭を使って正しい方策を考えることさえできれば、地道な努力が必ず実を結ぶというわけです。もちろん、競技に出場するようなレベルになると肉体的に厳しいトレーニングやダイエットを実行していくことも必要になってきますが、まず何よりも求められるのは頭の使い方なのです。

本書は、東京大学運動会ボディビル&ウェイトリフティング部で培われた「東大式」の筋トレのすべてを伝授する一冊です。

筋トレには、この東大式の他にも様々な流派があり、人によって合うもの、合わないものがあります。本書を手にとっていたいただいたこの機会に、本書の内容をベースにして、いろいろな筋トレ法を見たり聞いたりして、自分に合うものを貪欲に取り入れていってほしいと思います。本書は単なるきっかけにすぎません。よりよい人生を送るための、あなたの筋トレ生活はここから始まるのです。

そして、本書を通じて筋トレをすることで、ただの東大生などには絶対に負けない人生を送ることができるようになるでしょう。筋トレを通して、筋肉と戦略を人生で活かすコツを、ぜひあなたも身につけてください。

受験で負けた、ダメだったという人こそ筋トレを！

筋トレは、後々の人生をより良いものとする糧として、学歴以上に必ず活きてくるものです。なぜならば、身体は人生におけるあらゆることの資本だからです。理想の身体なくして理想の人生は実現しません。

東大式の筋トレに則^{のつと}って、まず自分を知る。

間違った方法が続けない。未来の自分にプラスになるところに力を入れる。

そうすることで、自分の強みや弱みを知らない人や、間違った方法でやみくもに努力をしている人、自分に合わないことをひたすらこなしている人に比べて、確実に筋肉をつけていくことが可能です。

東大式の筋トレは、筋肉だけでなく、人生を豊かにする筋トレです。受験で負けたという人も、筋トレでは絶対に勝つことができます。いや、勝つのです。

今度こそ、絶対に勝ちましょう！

目次

まえがき 3

東京大学ボディビル&ウェイトリフティング部とは 3
受験で負けた、ダメだったという人こそ筋トレを！ 5

第1章 勉強力は筋力である 15

筋トレは受験と同じ「正しい努力が実を結ぶ世界」 16
筋力は学力と同様、効率的な鍛え方がある 22
トレーニングにおいて壁を破る手段は「頭脳」のみ 25
筋肉Ⅱトレーニング×栄養×休息 27
モチベーションのコントロールが成否を分ける 29

見つけよう筋トレ仲間！ 34

宣言して勝つ！ 37

目標は「成長量」にフォーカスせよ 39

筋トレができない人間は、人生でも落ちこぼれる 41

仕事をする上で大事な「見た目」から変わろう 45

筋トレ力は問題解決力 47

筋トレ力は創造力 49

最高の自己投資、筋トレ 49

第2章

東大式筋トレの基礎を学ぶ 55

筋トレのメカニズム 56

筋トレ時、筋肉には何が起こっているのか 57

筋肉をデカくするには高負荷を！ 61

トレーニングジムのススメ 63

ジムの選び方 66

ジムに持っていくもの 72

プロテインを飲もう 73

プロテインはおいしいほうがいい 76

コンディショニング用品を揃えよう 77

モニタリングの大切さ 78

ノー目標、ノー筋肉 80

筋トレメニューの組み方 82

ビッグ3とは？ 83

鍛える筋肉を知ること 85

ジムでのトレーニング 86

トレーニングプログラムに落とし込もう！ 88

第3章 実践！ 東大式筋トレ 93

いいフォームの共通点とは？ 94

・ベンチプレス 96

・スクワット 100

・デッドリフト 106

・ナロースタンスデッドリフト 109

・ワイドスタンスデッドリフト 110

ビッグ3の様々なバリエーション 112

ベンチプレスのバリエーション 113

・クローズドグリップベンチプレス 113

・ポーズ（ストップ）ベンチプレス 114

・トップサイドベンチプレス（ボードベンチプレス） 115

スクワットのバリエーション 116

・ ポーズスクワット 116

・ トップサイドスクワット 117

・ フロントスクワット 117

・ グッドモーニングスクワット 118

・ ピンスクワット 119

デッドリフトのバリエーション 120

・ ポーズデッドリフト 120

・ デフィシットデッドリフト 120

補助種目 121

・ ダンベルベンチプレス 122

・ レッグプレス 124

・ ラットプルダウン 126

・ ベントオーバーロウ 128

・ ショルダープレス 130

・ サイドレイズ	132
・ クランチ	133
・ アブローラー	134
・ バーベルカール	136
・ ダンベルカール	138

第4章

東大式筋トレを支える食事と栄養

141

三大栄養素とカロリー	142
カロリーコントロールの考え方	146
チートデイ	151
食材の選び方	153
自炊のススメ	155
アルコールは飲んでもいいのか	157

実際の食事例 159

コンビニ食の注意点 161

どうしても外食しなければならないとき 162

サプリメントについて 162

おわりに 166

主要参考文献 168

第1章

勉強力は筋力である



筋トレは受験と同じ「正しい努力が実を結ぶ世界」

「まえがき」に書いた、「勉強力は筋力である」という言葉についてもう少し詳しく説明したいと思います。

筋トレは、勉強と努力のプロセスが非常に似通っています。

たとえば東京大学は、特別な才能がなくても適切な勉強さえすれば、誰でも入れる大学です。これは単なるレトリックではありません。東大生ならば、誰もがそう断言できる事実です。

なぜなら、東京大学ほど入試合格のための効率的な受験勉強を行いやすい大学は、他にはないからです。東京大学の試験範囲は、他の有名大学とは違って高校課程の内容までと厳密に決められていて、高校までの教科書の内容さえしっかりと勉強しておけば、必ず対応できる問題が出題されます。

東京大学の入試においては、文字どおり、教科書どおりの問題しか出題されることはないので。つまり、東京大学とは、受験勉強に正しい方法で取り組み、誰でも入ることができる大学なのです。突出したセンスはまったく必要ないということです。

それは筋トレも同じです。

筋トレは、正しい方法に則って効果的に取り組むことで、自分の理想とする筋肉を必ずつけることができるようになります。

なぜなら、筋トレで行う動作自体はおもりを上下させるだけの簡単なものなので、誰でも行うことができるからです。差がつくのは、「何キロのダンベルを扱うのが今の自分にとって適切なのか？」といったようなことを考えながら適切なプログラムを組むことができるかどうかです。

他の競技では、筋トレのようにはいきません。たとえば野球やサッカーなどの球技は、基礎的な運動能力の他に、ボールを扱う応用的な技術やセンスが必要です。そのために、得意不得意が如実に現れます。「得点力を上げるためにサインプレーの練習をしよう」と思っても、ボールをミートする技術が不足しては話になりません。

特別な運動神経を必要としない筋トレは、才能がなくても適切な努力さえすれば、着実に実力を伸ばすことができるのです。筋肉は、たとえセンスがなくても、誰でも必ず手に入れられるのです。

ここまで述べた特別なセンスが必要ないという点に加えて共通するもう一つの要素があります。それは、自分の成長や目標までの距離が定量的に評価できるという点です。

受験勉強では、模擬試験の合格判定が努力するうえでの一つの基準になります。

仮に「東京大学はB判定です」という判定が出た場合を考えてみてください。判定が書かれた紙には、各科目の点数が記載されていて、さらに「あと何点上がればA判定です」などといった数値が示されます。それにより、A判定まで到達するには、あと何をどのくらいがんばればいいのか客観的に把握できるのです。

そうしてどの教科をどれだけ重点的に勉強していけばいいのかがわかると、勉強への取り組み方を改めて考えることができますし、目標が明らかになることによって新たにやる気も出てきます。目指す大学に向かって勉強を続け、節目節目での模擬試験を通じてフィードバックを繰り返し、いざ希望の大学に入学できたときには、格別の達成感があることでしょう。

受験勉強は、やればやった分だけ、確実に結果が伴います。勉強に取り組み、自分の成績が上がっていくと勉強がさらに楽しくなっていくきます。

筋トレも受験勉強と同じく、結果を重量や反復回数（レップ数といいます）といった数値として見る事ができ、日々の努力の成果が定量化される行為であると言えます。筋力の向上のためには数値化が非常に重要です。数値に基づいたフィードバックを適切に行い、自分のトレーニングプログラムを改良していけば、筋力は確実に向上していくからです。そして数値の向上は、筋トレを続けていくためのモチベーションのアップにもつながります。

たとえば、ベンチプレスの重量が伸びていく様子が目に見えてわかるのは、非常に楽しいことです。前回は上げきれなかった重さが、今回はなんとか上げられた。これだけで次回に向けてさらにやる気が湧いてきます。努力によってそれまでの不可能が可能になったからです。

また、ジムに行けばトレーナーがいて、いつ頃までにどの程度の重さを上げていくべきかという指針をもらうこともできます。理想の身体の実現に向けて、どの部位を重点的に鍛えていけばいいかが客観的にわかると、さらにやりがいが出てきます。

以上のように、受験勉強も筋トレも、努力の結果が数値として返ってくるのがわかる仕

組みになっているので、やればやった分だけその成果を体感することが出来る点において、よく似ています。それがよい結果だろうと悪い結果だろうと、着実に数値で示される。だからこそ僕たちはその結果に一喜一憂でき、楽しく努力することが出来るのです。

また、受験勉強に真剣に取り組むことは、自分を見つめ直す一つの機会でもあります。自分の得意不得意を知り、得意な部分を伸ばしつつ、不得意な部分を克服していくことが肝要です。弱点分野を補強していかないと、トータルな偏差値は上がっていきません。

筋トレも、それとまったく同じです。やみくもなトレーニングである程度までの重量を挙げられたとしても、得意な部位を伸ばし、弱点の部位を効率よく補強していくことなしには、段々と記録は伸びなくなっていくます。パワーリフティングという競技においては、自分はスクワットが得意だからまずこの種目から伸ばすという人もいれば、ベンチプレスが苦手だからまずはベンチプレスだけに取り組むという人もいます。これは、得意教科を伸ばし、苦手科目を克服することで、目標とする大学に合格する学力を手に入れることができる受験と同じです。

このように、受験勉強も筋トレも、自分の長所と弱点を見つけるといいうところから始ま

って、それらを伸ばし補っていくというプロセスがあります。そのプロセスをたどるためにも、努力の成果が数値ではつきりとわかることが重要であり、その成果を適宜直視する必要があります。

そして受験勉強においては、自分の得意不得意を知ることが、各科目に対して取り組む姿勢を新たにするばかりではなくて、いずれは高度な知識へと深く探究していくことにながっていくものでもあります。たとえば受験勉強をする中で、化学がおもしろいと感じたとすれば、いずれはその感覚をもとに受験の枠を超えてどこまでも知識を追い求めることができます。最初は薄い参考書から始まるかもしれませんが、気がつくと分厚くて難しい専門書を開いているということも珍しくはありません。大学への入学後には、専門の研究者への道も開かれています。

それは筋トレと同じです。「筋トレが楽しい！ おもしろい！」と感じたら、どんどん次の段階へと進めていくことができます。胸や腕、背中に脚など、理想の身体づくりのために鍛えるべき部位はいくらでもあり、それぞれの部位ごとにそれぞれの鍛え方があります。また、競技者への道も開かれています。日本大会や世界大会といった大舞台で活躍するこ

ともできます。

筋トレには無限と言えるほどの奥深さがあり、やるべきことはやればやるほどに際限なく広がっていきます。勉強と筋トレにはやる気になればいくらでも深めていけるといふ共通点があり、追い求められるだけの深さ＝理論があるのです。

筋力は学力と同様、効率的な鍛え方がある

皆さんが「筋トレ」と聞いてパツと思いつけるものはなんでしょうか。

中高時代の部活動で鬼軍曹のような先輩から「腕立て伏せ100回!」と命じられて、ひいひい言いながら取り組んだ苦い経験を思い出す人もいるかもしれません。それも一つの筋トレではありますが、筋肉をつけるためのトレーニングとしては、はなはだ非効率と言わざるをえません。

筋トレに本気で向き合っている人は、ただ漠然とキツイと感じるまでおもりを上げ下げしているだけではないのです。彼らはしっかりとした方法論に基づいて筋トレを行っています。

筋トレは、ただ漫然とやればいいわけではありません。筋トレ法には数多くの実証と高

度な理論に裏付けられた、効率的な方法論が存在するのです。

同様に、受験勉強にも、成功するための方法論があります。たとえば受験に成功するためには、自分の得意科目を知ることが大事です。どうやったら効果的に勉強をこなして点数が伸びていくかということとは、得意科目を通じて見えてくるものだからです。自分の強みがわかっていているのは、受験勉強において非常に重要なことです。

筋トレにも、受験勉強と同じことが言えます。成功するためには、自分の強みを知ることが肝要です。

それでは逆に、受験に失敗する原因とはなんでしょうか。

それは、間違ったやり方で勉強をすることであり、またそのことに気がつかずに、そのまま無駄な努力をし続けることです。

受験勉強はたいいていの場合、かなりの期間と労力をかけて取り組んでいくものです。したがって、そもそもの勉強の方向性が間違ってしまうと、以後の多くの努力が無駄になってしまふのです。そしてその方向性とは、本人が置かれている環境や個性などの要素によって千差万別です。問題をひたすら解くことで学力が伸びる人もいる一方で、インプットする情報の精度を上げることで学力が伸びる人もいます。

筋トレもそうです。1日1日少しずつ計画的に重量を挙げていき、ある時点で最大限のパフォーマンスを発揮できるように調整する人もいれば、(本書の主張とはずれますが)逆に計画に頼らず、自身の身体の「感性」を信じて、その日の体調ごとにトレーニングしていくほうが性に合っている人もいます。

筋トレは、自分に合ったトレーニング方法をできるだけ早く見つけて、それを方向性として実践していくということが何よりも大事であり、自分の得意、不得意を把握して、得意は伸ばし、不得意はきちんと潰していくことが重要なのです。まず初めに自分の強みを知り、間違ったトレーニングはしないこと。自分に合ったトレーニングをすることで、筋力は必ず大きく伸びていくのです。

東大には、受験勉強を通じて自分の強みと弱みを知り、学習の効率を上げていくことができなかった人は、入れません。つまり、東大に入れている人は、受験の段階でそれが自然にできているということです。そして、それができているということは、東大生は筋トレにおいても、効率的な方法論を身につける下地もできているということになります。

僕たち東京大学B & W部が他大学と比べて高い実績を残し続けてこられたのは、それが理由の一つであると思っています。

学力と同じように、筋肉をつけたければ東大に学ぶべきなのです。

では、自分の強みや弱みを知るにはどうすればいいのでしょうか。

受験勉強であれば、模擬試験を受ければ、結果が数値として返ってくるわけなので簡単です。その数値＝結果をもとに、どういう対策をとればいいのかを考えればいいのです。筋肉も同じです。一定の計画を組んで、その計画の通りに筋トレを実施することで、いずれはそれが数値＝結果として跳ね返ってくるわけですから。

このように、筋肉は試験と同様に数値を客観的に掴むことができるので、その数値に対して、計画の修正をしていけばいいのです。トレーニングをする人の年齢や性別ごとの過去の数値の事例も豊富に存在しますので、それぞれの強みや弱みを知ることにも簡単です。

トレーニングにおいて壁を破る手段は「頭脳」のみ

さて、トレーニングの効果がいまいち上がらない、あるいはさらに成果を上げたいといったような思いから一度立てた計画を修正するときのことを考えてみます。

一般にスポーツで上達しようと思った場合には、練習時間を増やして技術の向上に努め

ることは重要です。しかしトレーニングにおいては、ただ量を増やせば効果が上がるということはありません。

それどころか、身体の回復が追いつかないくらいの量のトレーニングを実行したところタンパク質の合成を促すホルモンの量が減ったとか、あるいは筋量が増えなかったという直接的なデータが報告されてすらいいます。

一般に「オーバートレーニング症候群」などと呼ばれる状態ですが、ここで大事なのは、現状に満足いけないために計画を修正しようと考えても、ただ量を増やすだけでは成果が上がらず、むしろ自分が行っているトレーニングの質を見直す必要があるということです。自分のトレーニングが正しい方法で行われているか、食事のプランに問題はないか、（仮に増やすとしたら）トレーニング量はどの程度まで増やしても問題ないかということを、科学的なデータやトレーニング雑誌などで得た競技選手の取り組み、また自分の身体の反応などを基に総合的に判断して計画を修正していきます。

そこで唯一の武器になるのは、自分の「頭脳」です。

体力や根性に物を言わせて何とかなるという性質を全く持たないトレーニングの世界では、頭を使って壁を乗り越えるしかないのです。

筋肉Ⅱトレーニング×栄養×休息

筋肉は、「トレーニング」と「栄養」と「休息」の、三つの要素をかけ合わせてできあがるものです。この三要素は、どれも欠かすことができません。

トレーニングと栄養については追ってページを割いて解説していきますが、まず話しておきたいのは、ついつい忘れてしまいがちな「休息」についてです。

十分な休息をとれない日が続くと、いずれは体力がなくなってしまう、ハードな筋トレを続けることができなくなってしまう。また、休息をとらず、筋トレをした後に疲れがたまったままになってしまうと、せっかく鍛えた筋肉が思うように回復せず、成長させることができません。これはその後のトレーニングにも確実に悪影響を及ぼします。

筋肉の回復と成長、そして継続的に筋トレをこなしていくためにも、休息は絶対に必要です。理想の身体を目指した肉体改造の計画を頓挫^{とんざ}させないためにも、意識的に休むことが大切です。

休みを入れると、せっかくのトレーニングの効果が上がらないのではないかという思いもあるかもしれません。しかし、ウェイトトレーニング後の24〜72時間は、タンパク質合

成が活性化するというデータがあります。これに基づけば、週3回程度、すなわちトレーニングの間隔が48〜72時間程度になるようであれば、十分に効果が得られると言えます。

東京大学B & W部では、この「休息」を何よりも大事にしています。

練習日は週3回に設定し、慣れてきて回数を増やす際も段階を踏んで決して無理はしません。筋トレを始めたばかりの初心者は、つついやみくもに量だけをこなすトレーニングに走ってしまいがちなのですが、これは典型的な落とし穴です。

休息なくして筋トレはありません。休息は、トレーニングと同様に、いやそれ以上に重視すべき要素なのです。休息を軽視した筋トレは、いずれは必ず破綻します。

その点も、受験勉強とよく似ています。受験勉強も、受験日に向けて長期的な計画を立てて、日々取り組んでいくものだと思います。長期間にわたって勉強するためにはまず何よりも体力が必要で、疲れがたまった状態では効果的に知識が頭に入ってくるはずがありません。また、徹夜で一気に詰め込んだ知識量で乗り越えられる試験の難易度はたかが知れています。そもそも、十分な睡眠なくしては詰め込んだ知識は定着せず、その後の人生の糧にはなりえません。

パブリックイメージとは異なるかもしれませんが、東大には、いわゆるガリ勉をして入学したという人は驚くほど少ないのです。夜はしっかりと眠り、休むときは休む。同級生は、そのような健康的な受験生活の結果として東大に入学を決めた人ばかりです。机にかじりつくのではなくて、十分な休息をとることが東大受験の勝利の秘訣と言えるのではないかとも思っています。

一流の筋肉をつくるためにも、休む日はしっかりと休むことを、最初に固く誓ってください。東大式の筋トレは、休むことの重要性から始まるのです。

モチベーションのコントロールが成否を分ける

ここまで、筋トレにおいて重要なことをいくつか見てきました。

しかし、いざ筋トレをしていくためには、兎にも角にも筋^とトレをやろうという意欲、モチベーションが湧かないことにはどうしようありません。モチベーションこそが筋トレ第一の原動力です。

B & W部に入ってくる新入部員は、試しに体験入部してみたら、1週間で先週よりも5kg重たいものが持ち上げられたのが楽しかったとか、ボディビル競技に取り組む先輩の身

体を目の当たりにして自分もそんな身体を手に入れたと思った、あるいは受験太りを解消したかった、などという動機をもっています。

皆さんも、この本を手にとったということは、程度の大小はあれ筋トレに興味があるはずです。体力を効率よくつけたい、太ってきた身体を引き締めたい……きっかけはさまざまだと思いますが、その思いを実現する手段として筋トレは必ず有効です。皆さんがいま抱いている思いが、皆さんの筋トレを成功させるカギになります。

そして、そのモチベーションを三日坊主で終わらせず、継続させることがたいへん重要です。そのためには、筋トレを通じて目標の数値を達成した未来の自分の姿を具体的にイメージすることが大事です。

たとえば「この重量のバーベルを挙げられたらきつと楽しい！」ということを強烈にイメージすることが、効果的なトレーニングの継続に繋がっていくのです。また、レスラーや映画のアクションスターのビジュアルを眺めることを通じて「筋トレをすればこんな自分になれる！」というように、未来の理想の自分の身体を具体的に想像し、そうなりたいと強く願うことが、本気の筋トレを始める、続けるきっかけになることもあるでしょう。

イメージをさらに現実味のあるものとして捉えるため、すでに筋トレをやっている友人

や知人が身近にいる場合には、ぜひ彼らに話を聞いてみてください。筋トレをやって実際に身体はどう変わっていったのかとか、周りからの評判はどう変わったのかなど、ポジティブな意見がきつとたくさん聞き出せると思います。筋トレの開始前後で、学生だったらモチ度であったり、社会人だったらその仕事つぷりに、大きな変化が見られることもあるかもしれません。

筋トレで人生は確実に変わります。筋トレ界の先輩に教えを乞わない手はありません。

それでも筋トレに対して乗り気になれない方は、この文章をきっかけにしてみてください。本書を手にとったこと、読んだことを、あなたの筋トレ生活の始まりにしてみてください。

筋トレを始めるために、何かを複雑に考える必要は決してありません。ごくごく軽い気持ちでいいのです。あなたは本書を何かのきっかけで手に取り、お金を払ったのだから、騙されたと思ってやってみましょう。まずはとりあえずやってみる、身体を動かしてみる程度の気軽さで筋トレを始めてみてください。

「三日坊主になったら嫌だから」と思って最初から何もやらずにいるくらいなら、三日坊

主でいいからやってみましょう。その三日間の間に、何かひよんなことがきっかけて習慣になり、いいサイクルが生まれることも十分にありえます。

どうやって始めるかを悩む前に、まずは筋トレをやってみてください。僕たちの同級生にも、たまたま行つた夏期講習で知り合った女性の志望校が東大だったということがきっかけて、東大に入学した人間がいるくらいです。筋トレを始めてさえしまえば、モチベーションはいたるところから見つかるはずですよ。

そして、そうやっていざ筋トレを始めてしまえば、あとは続けていくモチベーションを保つだけです。

ただし、人によって、筋トレを続けていくためのモチベーションは様々です。数値目標を達成していくことをモチベーションにする人もいれば、身体が大きくなっていくことがモチベーションになる人もいます。他人から褒められることがやる気に繋がる人もよくいますね。友達と一緒に楽しく取り組むことが続けるモチベーションに繋がっているという人もいることでしょう。

モチベーションアップの理由はトレーニングをする人の数だけ様々にあると思いますが、そこには共通して「楽しい!」という強い思いがあると思います。

目標を達成できることが楽しい。身体が大きくなることが楽しい。他人から褒められることが楽しい。友達と一緒に取り組むことが楽しい。

ですから、筋トレをやつていて、「楽しい！」とあなたが思った瞬間を素直に捉えて大事にすることです。その「楽しい！」という感覚こそが、あなたが筋トレを続けていく理由として間違いのないものになると僕たちは考えます。

筋力の数値が増えていることに快感を覚えても、次第に筋肉質になっていく自分自身の身体に見惚れても、カッコいい身体になって他人からモテることに嬉しさを見出しても、何も問題はありません。自分はいつたいうことに楽しさを感じるのか。その楽しさを感じるポイントを正確に押さえることが何よりも重要です。自分自身からのフィードバックを大切にしましょう。それは、自身の感性を磨くということにも繋がりますし、一生の財産にもなりえるものだと思います。

自分自身だけでなく、周囲からのフィードバックも、もちろん大切なことです。筋トレは一人で黙々とやるものだという印象が強いと思いますが、実はそこには必ず周りの目があるものです。

筋トレをすれば、必ず見た目が変わります。見た目が変わるとどうなるか？たとえば

大事なプレゼンのとき、その立派な身体つきから、発する言葉にもおのずと説得力が出てくるのではないでしょうか。久しぶりに会った友人からは、「その身体、お前すごくないか？」と驚かれることでしょう。

そう、筋トレを通じて身体が引き締まってさえいれば、容易に他人に好印象を与えることができるのです。自分ではよくわからない微妙な変化も、他人に指摘されることで自覚できます。そのように客観的に自分が変わったということを自覚することで、さらにモチベーションが高まると思います。周りから変化を認められているということは、何よりの起爆剤になります。筋トレをしているときこそ、積極的に他人と交流を深めるべきですし、経験上、筋トレをしているときこそ、他人との交流は深まります。

いい身体は、いい人間関係を生むのです。

見つけよう筋トレ仲間！

筋トレ仲間を見つけることは、筋トレを続けていく上で、もっとも重要なことの一つです。仲間がいれば一緒に筋トレをすることができ、同じ目標を共有することも可能です。

あなたが社会人ならば、筋トレ仲間のつながりが仕事に活きるケースも出てくると思い

ます。そういう意味でも、仲間を作るメリットは大きいのです。

また、筋トレの「質」という意味でも、仲間は重要です。筋トレは、実際に身体を動かしているときに本質ではないからです。

筋トレは、実はその前段の、筋トレの計画を立てているときがすべてだと言っても過言ではありません。計画を練って練って練り上げたあとは、ただその計画に従って遂行するだけです。計画こそが筋トレの核なのです。

そして、その「どういうふうなトレーニングをしていくか」を考えると、筋トレ仲間がいると様々な視点からの意見を取り入れていくことができます。たとえばお互いに「最近こんなトレーニングをやってるんだけどどう思う？」と意見を聞いたり、「こっちはほうがいいんじゃない？」と意見を言ったりすることによって、ディスカッションのような形で筋トレの計画を立てていくことができます。また、ちょっと変わったトレーニングをやっている仲間には、なぜそのトレーニングをやっているのか、その意図を聞くことで、筋トレに関する知識をより深めていくことが可能になります。

ただ、僕たちのように学生時代の部活動という形ではなくて、社会人になってから筋トレをスタートした方は、そういった筋トレ仲間を見つけることがやや難しくなると思いま

す。ボディビルの大会に出るレベルになれば、そこでは必ずと言っていいほど交流が生まれるのですが、そこまでのレベルは目指していないという人、そこまで急にはステップアップできない人が大半でしょう。会社内や仕事関係で運良く筋トレ仲間が見つかるればいいのですが、そうでない場合は、積極的に作りにいかなければなりません。

そこで、今すぐにあなたにできるのが、SNSの活用です。

TwitterやFacebook、LINEなどのSNSで筋トレ仲間をつくるということを最近よく聞くようになりました。筋トレに関する情報交換も、SNS上で活発に行われています。Facebook等で検索してみると、驚くほどたくさんの筋トレ関連のグループが見つかります。リアルだけではなく、ウェブ上でも筋トレ仲間と常につながっているというのは非常に大事な要素です。B & W部でも、LINEグループを作ってそこで情報交換をしています。あなたは1日に何回SNSをチェックするでしょうか？ 5回？ 10回？ それ以上という人もたくさんいるでしょう。SNSを筋トレに活用することで、SNSをチェックする回数のぶんだけ、自然と筋トレへの意識が高まるはずです。

あこがれの筋肉を有しているスターをフォローしてみたり、通っているジムのLINEグループがあれば積極的にそれに参加してみたり。また、筋トレ仲間からの情報を受信す

るだけでなく、自分からも「今日はこういうトレーニングをやった!」とSNS上で発信することで、筋トレへのモチベーションは必ず高まると思います。

宣言して勝つ!

さらに一歩上を行くSNSの活用方法としては、「自分の目標を宣言してしまう」ことがあります。

東大に合格する人は、まだその実力が全然ない頃から、周囲に「自分は必ず東大に行く!」と宣言していた人が多くいます。これは不思議なくらいそうなのです。

東大では、東大を受験することを誰にも内緒で勉強していたという人には、ほとんど会ったことはありません。宣言する人の周りにはそれにふさわしい人が集まってきましたし、もしその時点の実力が不相応で、「あいつは成績よくないのに東大に行くなんて言ってるぜ」などと馬鹿にされても、それによって「見返してやる!」という気持ちが芽生え、より発奮できるというものです。

筋トレでも、「1年後にベンチプレスを120kgまで挙げられるようになる!」などとSNSで具体的な目標を宣言してしまえば、頑張らざるをえなくなります。トレーニングの

様子を継続して投稿すれば、周りからも「ああ、あいつは頑張ってるんだな」という目で見られるようになります。すると、ふだんの接され方も自然と変わってくるのです。

これは受験の場合も同じで、とにかく「東大入学宣言」をしてしまうことで、両親や友人、学校や塾の先生などの周囲の人間も、当人の勉強モードに自然と付き合ってくれるようになるのです。自分が真っ先に宣言し、まず自分から変わること、周囲の人も変わっていきます。そしてその周囲の人の変化が、自分をより良い方向にさらに変えていくのです。

宣言することは大事なことです。隠すことなく、偽らず、恥ずかしがらずに情報発信をしてみましよう。「実はジムに通ってます」や「1ヶ月先までにプラス10kgのダンベルを挙げられるまで頑張ります」など、まずは小さなことからかまいません。

宣言して勝つことは、格好いいことなのです。有言実行のできる人間として、自身の評価を上げることにもつながります。

また、小さな目標を宣言・実行して勝ち癖をつけることで、大きな戦いでも勝利をつかむコツを得られることでしょう。受験でも小さな勝ち星⇨小テストが積み重なって、大きな勝利⇨大学受験につながっていくものです。

「今週は3回ジムに行くぞ」というちょっとした一言から、宣言を始めてみませんか？

目標は「成長量」にフォーカスせよ

では、目標を宣言することにしたとして、それはどのように設定すればいいのでしょうか？

筋トレにおいては、絶対値はあまり見ないで、「目先の成長」にフォーカスするとうまういきます。目標値は、「現在からの差として設定する」ことを心がけてください。

たとえば、あなたは現在ベンチプレスで60kg挙げられるとします。このとき、「自分は60kgしか挙げられない」などとネガティブに考えてはいけません。そうではなく、「自分は今60kg挙げられるから、3ヶ月後には80kgを挙げよう。そのために20kg伸ばすのだ！」とポジティブに考えるべきなのです。

スタート地点からの成長量をつねに大事にすることです。初めから筋力が強い人や弱い人がいるのは仕方のないことです。今の自分が弱いことは、人によつては恥ずかしいと感じてしまうかもしれませんが、しかし、その感覚は間違いでは決してありません。今現在の自分の弱さを認めることこそ、強さの始まりです。そして、本当に強くなるためには、そ

の弱さからどれだけ成長できるかが問題なのです。

これからどれだけ成長できるかは、今現在の自分の強弱とほとんど関係ありません。すべてはこれからのあなたの頑張り次第です。

だからこそ、目標値の設定は絶対値ではなく、現在からの差として設定するようにしましょう。長期にわたって継続していく筋トレにおいては、努力を計測するうえで「伸び」を大事にするべきなのです。

逆に、伸びていないのはあなたの怠慢である、ということはいえます。たとえば、1ヶ月経ったのに以前と同じ重さしか挙げられていないのなら、もうちょっと日々の筋トレを頑張ったり、メニューを再考したりしたほうがいいでしょう。その代わり、少しでも重さを上げられていたら、自分を褒めてあげましょう。

これも、受験とよく似ています。

もちろん東大には、なんの努力もせずぶっちぎりで入学を果たしたような「天才」もいるにはいるのですが、大半の人はそうではありません。高校3年生に上がったばかり、受験勉強を本格的に始める前の時点では、模試でE判定やD判定しか取ったことがない人なんてざらにいます。紆余曲折うよきよくせつのあった「成長」の結果として、東大に合格している人が圧

倒的に多いのです。

筋トレにおいても、今現在の「絶対値」に一喜一憂すべきではありません。未来への「成長」にこそ目標値を設定して、そこを目指して努力をしていくべきなのです。

現在の自分よりも、努力を果たした未来の自分をイメージして、そのイメージを大事にすべきです。

筋トレができない人間は、人生でも落ちこぼれる

人生で落ちこぼれる一つの要因は、仲間の流れに乗れないことではないでしょうか。

受験勉強でも、第一志望校に合格できずに、第二、三、あるいはそれ以下の大学に入學することになった人は多いと思います。あなたもそうかもしれません。その、受験に失敗した理由を突き詰めて考えてみたことはあるでしょうか？

きっと、人それぞれに失敗の理由はあるとは思いますが、東大入試においては、なぜか判で押したように「仲間を作らなかった人」ほど受験戦線から落ちこぼれていく傾向があります。

逆に、東大入試に成功した人は、みんなでワイワイにぎやかに受験勉強をやっていた人

が非常に多いのです。東大入学を目指す仲間とともに「模試の結果どうだった？」などといったささいな近況報告に始まって、参考書や先生の話まで、受験に関わる情報の密な交換が日常的に行われている環境が、東大合格の苗床になっていっているのです。東大合格者は、その苗床の存在によって、受験に対するモチベーションを高めているわけです。

対照的に、そうやって受験に有益な情報を共有する仲間がいないと、一人で黙々と勉強をしなくてはなりません。誰とも交わることがない人は、残酷な話ですが、誰にも知られないうちに東大入試に落ちていたりもします。

周りからのフィードバックがまったくない環境だと、どうしてもその努力は独りよがりなものになりがちです。仲間がいさえすれば、間違った勉強法に対して「それ違うんじゃないの?」といった指摘が入ることもままあります。実は非効率なのに、自分は効率的だと思い込んでしまうことを防ぐ効果が仲間からのフィードバックにはあるからです。

周りからの忌憚きたんのないフィードバックが怖い、という人もいるでしょう。しかし、自分の悪いところをきちんと認めて、それを自分の行動に活かさなければ、人は成長していきません。謙虚さがあればこそその成長です。受験の可否を分ける大きな原因の一つは、目標を一つにする仲間を上手に作ってより良いフィードバックを受けられるかどうかにかかっ

ています。

筋トレも、同じです。日常を楽しく生きようという目的で筋肉をつけるのならば、仲間
は一人でも多く作っていたほうがいいと思います。

皆さんもご存じのように、灘^{なだ}、開成^{かいせい}、麻布^{あざぶ}などの有名進学校に通う生徒の多くは、東大
に進学します。それは、仲間の力が大きいのです。彼らは仲間内で東大に行くのが当たり
前になっていて、みんながそのための勉強をしている中で、自然と自分もその影響を受け
て勉強をしているうちに合格してしまうということです。

また、有名進学校には同学年だけではなくて、先輩にも東大に合格する人が数多くいる
ため、「いつから」「どのくらいやれば」東大に合格できるかという生の実例がわかること
も大きなメリットです。たとえば「あの先輩は2年生から本格的な対策を始めて東大合格
できたんだから、受験勉強には2年は必要なんだな」という目安を肌でつかむことができ
ます。

筋トレにも同じことが言えます。筋トレ仲間やジムのトレーナーから、たとえば「彼は
元は痩せっぽちゃだったけど2年で筋骨隆々になれた」などといった先例を聞くことができ

るでしょう。仲間がいます、正確な未来像をつかみやすくなるのです。

受験勉強も筋トレも、先を行く先輩の姿を見て頑張ることができるのは、何よりのアドバンテージです。とくに、彼らの筋トレ前の写真を見せてもらえれば、なおのことイメージが湧くと思います。「あの人も1年目はこんなにガリガリだったのに2年間でここまで変わるのか」といったことや、逆に「どんなにがんばっても3ヶ月の筋トレだともここまでなのか」といったことがわかります。

このことは、B & W部の強さの秘訣でもあるかもしれません。東大の新入生で、最初から筋骨隆々な人間はほとんどいません。いたとしても、残念ながら他の部活動に所属してしまう人ばかりです。

そんななか、僕たちが部活動を通じて一定以上の成果を出してきた理由は、この仲間を通じた「未来像」の共有にあるのです。代々のメンバーの努力を基にしたさまざまな情報の共有と伝達。先輩から後輩へと託され続けていく成長の足がかりが、B & W部が形づくる筋肉の礎いしずえなのです。

仕事をする上で大事な「見た目」から変わろう

筋トレを始めると、体重や体脂肪の数値だけではなく、自分の見た目が変わります。早ければ、始めて1ヶ月から2ヶ月で変わります。

例をあげましょう。以前、B & W部には体重が100 kgくらいの新入部員がいました。彼は筋トレをすることで2ヶ月後には80 kg台後半くらいまで体重が減り、体型的に絞れて筋肉質な肉体になりました。

逆に、身長190 cmくらい、体重70 kgくらいの細身の新入部員は、同じく2ヶ月あまりの筋トレの結果、80 kg近いがっしりとした身体になりました。彼は最初は力が弱く、軽い筋トレしかできないほどひ弱でしたが、根気強く努力を続けていくことで、誰もが驚くような変身を遂げたのです。

本書で紹介する東大式筋トレならば、こういった変化をごく短期間で起こすことも可能です。

適切な努力さえ続けていけば、必ず筋肉はついていきます。

筋肉がつけば、見た目が変わります。

見た目は、人生においても一つの武器です。見た目のよさは、人当たりのよさや言動の説得力につながります。鍛えていない人間よりも鍛えている人間のほうが、周りからより頼られ、より認められやすくなるのではないのでしょうか。たとえ両者が同じだけの実力を持っていたとしても、身体ができている人間のほうが、そうでない人間よりも、できる人間だと見られると思います。筋トレを行った人の見た目とは、彼が筋肉をつけるために積み重ねた努力と知識が現れた成果なので、当然のことではないかと考えます。それはたとえば仕事上においても、いや、仕事上だからこそ、認められて当然なもののだと思います。

受験勉強の成果も、きつと同じように人生の上で、仕事の上で評価されることもあるでしょう。入学した大学のことは、20年後、30年後になっても言われ続けることがあるからです。東大に通っていたとなると、「すごい」と評価されることもあるわけですが、それはあくまでも18歳時点での自分のことにしかすぎません。今の自分ではないのです。それは単なる過去の栄光です。

その点、筋トレは“今”が問われます。過去がどうであろうと関係ありません。筋肉は

今のあなたの成果なのです。だからこそ、それは評価に値するのです。

筋トレ力は問題解決力

筋トレで得られるものはカッコいい身体だけではありません。他にも、仕事に活用できる能力を得ることができます。その一つが問題解決力です。

問題解決力と聞くと、「PDCAサイクル」という言葉を思い浮かべる方も多いと思います。これは Plan・Do・Check・Act という英単語の頭文字を取ったものです。①計画を立て (Plan)、②それを実行し (Do)、③結果を評価し (Check)、④改善する (Act) ことによって、業務を継続的に改善する、ということの意味しています。筋トレにおいては、まさにこの「PDCAサイクル」を回すことが非常に大切になってきます。

たとえば、ベンチプレスの記録が半年ほど伸びないという状況を考えます。どうやってこのスランプを脱出すればよいでしょうか。

まず、僕たちは何が原因で記録が伸びないのかを冷静に分析します。弱い部位の筋肉があるせいなのか、フォームが悪いのか、今取り組んでいる練習方法がいけないのか、あるいは栄養管理が間違っているのか……と様々な原因を想定します。

ここでは、仮に上腕三頭筋が弱いために記録が伸び悩んでいるのではないかという仮説を立てたとしましょう。その次は、原因を解決するための解決策を考えます。上腕三頭筋を鍛えるために、ナローベンチプレス、ディップス、トライセプスプッシュダウンなどの種目に取り組みれば良いのではないかと考えました。それから、これらの種目を取り入れた2ヶ月分のトレーニング計画を立てます(①)。

次に、そのトレーニング計画に沿ったトレーニングをこなします(②)。

計画を実行した後は、ベンチプレスのMaxを測ってみて、実際にどうなったのかを検証します。伸びていたとしたら、うまく問題を解決できたということでしょう。しかし、記録が伸びなかったということもあります。そのときは、また①のステップに戻って、問題点とその解決策を考え計画を立てます(③・④)。

このように、筋トレをするということは、PDCAを回し、問題解決を行うことそのもののなのです。よって、筋トレをすることで学んだ問題解決力はあなたの仕事においても活きるはずです。実際、B & W部のOBたちは、筋トレを通じて学んだ問題解決力を仕事において活かし、多方面で活躍しています。

筋トレ力は創造力

また、筋トレ力は創造力、つまり自分独自の新しい着眼点に基づいてものを生み出す力でもあります。

我々人間の身体というのは、性別・年齢・体重・身長・筋肉のつき方・柔軟性等々あらゆる点において個人差があるものです。そのため、ある人には合っているトレーニング法やフォームでも、他の人が試したら全然ダメだったということが多々あります。逆もまた然りです。だからこそ、自分に合った筋トレ術を、試行錯誤しながら自分で見つけ出す必要があります。この点が筋トレの難しさであり、また面白さでもあります。

パワーリフティング重量級世界チャンピオンの三士手^{みどてだいすけ}大介氏の言葉を借りれば、筋トレとは「自分の身体の取扱説明書」を作っていくことなのです。トレーニングを通じて自分の身体を理解し自分独自の筋トレ理論を打ち立てること、それこそが筋トレの一つの醍醐味です。

最高の自己投資、筋トレ

筋トレは、事前に計画をできるかぎり綿密に立てて管理していかないと成功しません。

ですから、筋トレをすることで、計画力や自己管理能力が身につきます。他にも、筋トレ時間を捻出するためのスケジュール調整力や、筋トレに関する知識を得るための情報収集能力、他人の意見に耳を傾ける傾聴力も手に入れることができるでしょう。

人生において重要なあらゆることが、筋トレには集約されています。

筋トレの時間を無駄だと考える人もいますが、それは大きな間違いです。

これまでに挙げてきたように、筋トレには様々なメリットがあります。かけがえのない筋トレ仲間ができることや、人生に、仕事に役立つ見た目を得られること。筋トレはもともと身近なプロジェクト管理であり、そこで培われる考え方が役に立つ場面など、挙げればきりがありません。

それでも時間を費やしていることには変わらないじゃないか、という人も出てくると思います。筋トレに費やした時間は、その後の人生で必ず返ってくるものなのです。筋トレは、長い目でみれば、必ず返ってくる投資に他なりません。

それを痛感するのが人生の後半戦だと、B & W部の先輩たちは口を揃えて指摘します。仕事も遊びも、最後は体力勝負です。大抵の人は、30歳、40歳になるとどうしても身体の衰えが響いてくるそうです。たとえば、出張の翌日にいつも休むようになってしまったり、

瞬発的な行動力が落ちてきたり。そのせいで大きなチャンスを逃す人も決して珍しくはないそうです。

一方、学生時代に筋トレの方法論を学び効果を体感した先輩たちの大半は、部活を引退して社会人になった後も可能な形で筋トレを続けています。先に述べたとおり、トレーニングの効果は週3回、1回1時間程度でも十分得られますから、その時間を捻出するのは可能なようです。そして高い体力や締まった身体を保ったまま、活動的な日々を送ることができるのです。

「ここぞ!」というときにどれだけ体力的に踏ん張れるかが、人生の成功への分かれ目です。つまり、鍛えた身体こそが最終的に富を生み出すのです。筋トレによって得られた体力は、ここ一番の踏ん張りどきで返ってくるものですから、いずれ非常に大きなリターンのある投資になるのです。

また、身体がしっかりしていないと、仕事だけではなく、遊びも楽しめなくなります。登山やキャンプのような身体を使うアウトドアの趣味のみならず、ドラマやアニメを見るためにも、漫画や小説を読むためにも、体力は必要です。体力があれば、旅行に行ったときにも、疲れて部屋で眠っているなどということがなくなります。

つねにフルパワーで行動できることが人生においてどれだけのアドバンテージを生むか、想像してみてください。筋トレで時間を使うことは、後の人生の時間と機会を買うことに他なりません。筋トレにかけた時間は、決してあなたを裏切りません。

また、筋トレで獲得した筋肉は、常に他人から見られるものです。しかも、自分からひけらかすことなしに、周囲がフェアに認めてくれるものです。

野球のうまさや将棋のうまさは、実際にその様子を見てみないとわかりません。唯一、筋トレの成果である筋肉だけが、その人がなにもしなくても努力の成果が自然とわかる勲章であるのです。筋肉は、黙っているからこそ、周りに自分をアピールできる唯一無二のものです。

筋肉はまぐれではつきません。

怠惰な人間には、筋骨隆々な身体を手に入れることができません。

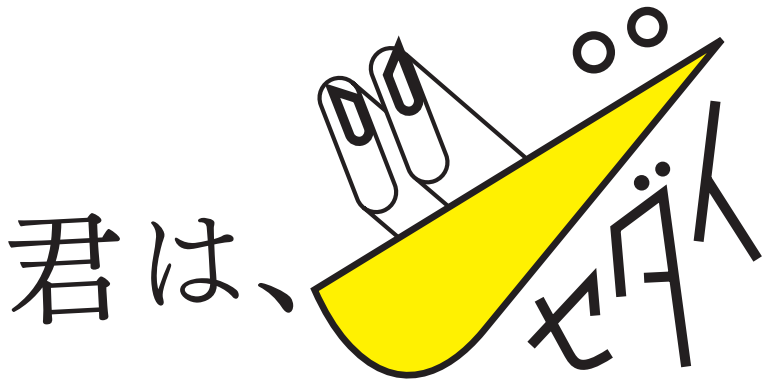
少なくとも継続的にトレーニングをしなければ筋肉はつかないわけで、筋肉があるだけでその人は継続的に物事をなせる力があるという証明になります。これは他にないメリットです。

教育はリターンがいい投資になるとは、よく聞く話だと思います。それは、教育の成果

が身一つでどこにでも持っていけるものだからです。学歴も同じです。学歴は、受験勉強によって勝ち得た一つの成果であり、教育の賜物です。教育は自分を裏切らないものであり、筋肉もまた裏切らないものです。しかし、頭のよさはどこにいても役立てられるものですが、それでも周囲が一瞬にしてわかるようなものではありません。

その点、筋肉は、誰もが一目見れば鍛えているのがわかる。しかも一瞬で十分です。ただそこに佇んでいるだけで、筋肉は伝わります。

つまり、筋トレを自己投資として考えると、非常にリーズナブルな最強の自己投資と言うことができるでしょう。東大が最強の学歴ブランドであるように、筋トレは最強の自己投資ブランドだと言えるのです。



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!!!