ＷＩＲＥＤ　ＧＹＭ感想

吉本沖縄芸人　崎濱　秀人（さきはま　ひでと）

今回、初めて挑戦したパーソナルトレーニングによる肉体改造の4ヶ月間を終えて、僕なりに感じたのは、鍛え方も、知識も間違っていた事もあり、色々学べて、心も体も変われた、充実した4ヶ月間だったという事です。

まず、しっかり食べるということの大事さ、正しいフォーム、正しい効かせ方でやる大事さ、数字にとらわれない大事さが1番痛感しました。

体重の変化としては、4ヶ月で７kg減というのは少ないようにも感じられると思いますが、それ以上に体型の変化が、誰から見ても明らかであるのが重要だなと感じました。見た目の脂肪が減っても、筋肉量が増えているので、大きな体重の変化はありません。しかし、それで数字追いすぎて、食事の量を減らすと、筋力も体力も落ち、肌質にも悪影響が出たりしたので、食べないダイエットは良くない、しっかり血肉になるものを摂取して、筋肉量を増やし、基礎代謝を上げれば必ず脂肪は減っていくし、健康的にも良いということが実感出来ました。

そして、僕はまた新たに、タクティカルボディメイキングというトレーニングを、トレーナーの方と一緒に続けさせて頂いており、刺激を変え、効かせ方を変え、更なる肉体改造に挑戦中です。

以前より、知識や鍛え方を覚えた分、もっと効率よく、理想の体へと近づける確信があります。

続けていく上で、健康はもちろんの事、自分の限界を少しずつ伸ばせる様に、上手く追い込まれながらやっているので、精神的のも強くなれ、普段の仕事にも活かせるのが、パーソナルトレーニングだと思いますので、皆さんも是非挑戦してみて下さい。