

## ダイエットを始めようと思っている皆さんへ

D-project 会員 No.1  
10 か月で 20kg 痩せた人

深夜のラーメン屋のはしごや食べ歩きによる暴飲暴食や睡眠不足の積み重ねで、20代の頃には 56kg だった身体は徐々に大きくなり 86kg へ…

これはまずいと、EMS を使って見たり、漢方を飲んだり、知人が成功したやり方やネット情報からの糖質制限などをいろいろやってみましたが、思うように成果が出ず挫折を繰り返し、そのたびに体重は増えるという最悪のスパイラルに陥っていました。

フィットネスクラブにも行きましたが、ちゃんと正しいフォームできないと嫌になってやる気がなくなる性格だったので長続きしませんでした。

1 年前、人間ドックで軽い脂肪肝になっているといわれたこと、ガラスに映った自分の姿を見て衝撃を受けたことがきっかけで、再びダイエットにチャレンジすることにしました。

ある意味での「しぼり」を自分に課すこと、しっかり向き合って納得できる指導してくださることを期待して、パーソナルジムでダイエットすることにしました。

もちろん、決して安い支出ではないのでずいぶん迷いましたが、自分の将来の健康への投資と思って決断しました。

入会するにあたっていくつかのジムを調べ、規模や知名度ではなく、仕事帰りに通いやすく、体質検査などもしてくれ、成功率が高そうに思えるところを選び、そこで福原さんと巡り合いました。自分よりずいぶん年下の異性のトレーナーに体重や体調などを話すことに最初少し抵抗がありましたが、親身なサポートに最初の 3 か月のコースが終わるころには、福原さんは私にとって「心の友」になっていました。

「10 か月で 20kg のダイエットに成功した。」と聞くと、ずっと順調だった成功例のように見えますが、決してそうだったわけではありません。

毎日の体重が 200g 増えた 100g 減ったといっぺ一喜一憂し、アドバイス通りに食事を調整してトレーニングしても体重が減らない時期には、言われたとおりにやっぺるのに何で？」「ダイエットロードマップ通りに減らない！」と憤りを福原さんにぶつけたことも 1 度や 2 度ではありません。一か月近く 1kg も減らなかった時期もあり、その時は正直半分キレ気味でした。

それでも福原さんは、「やるべきことやっぺているので大丈夫」と何度も何度も繰り返し諭し、頑張った時や上手くいった時には大いに褒めてくださったので、それを支えに今までダイエットを継続できたというのが実際です。

当時の私は、「3 か月で 20 キロ痩せました」等の宣伝が自分にも当てはまると思っぺていましたので、ムチャムチャ焦っていたのだと思っぺます。一年近くかけて福原さんから、人の身体は「これをしたら必ずこうなる」というようなそんな単純なものじゃなく、人それぞれ体質や生活が違っぺるので、試行錯誤しながらある程度時間をかけて丁寧になっぺていく必要があることを繰り返し教えてもらっぺましたので、今は多少停滞期があっぺても焦ることはなくなりました。

皆さんが一番気になる食事やトレーニングの大変さについては、私も周囲から「食事の制約は苦しくない？」「トレーニング大変でしょ。」と日常茶飯事のように聞かれます。ダイエットを成功させるためには、毎日「鶏むね・ささみ・ブロッコリー」ばかりのストイックな食生活をしているのでは？と思っぺられているようです。

私はジム入会時の診断結果で糖質の代謝が悪いという事でしたので、今は福原さんの指導の下で糖質制限しています。

大好きなうどん定食(うどんとご飯のセット)やパスタ、たこ焼きなどの粉物、唐揚げなどの揚げ物、ケーキやお菓子を食べたい日もあります。お酒も飲みたい日もあります。けどどれも禁止にはしていません。実際、週に何度も食べています。飲み会も普通に誘われれば行っぺています。

じゃあ、量が食べられないのでは？空腹がつらいのでは？と思っぺられる方もおられますが、1 日 3 食を 5 食に分けて食べているので、そんなに耐えられない空腹になるようなことはありません。おなかがグーとなったら食べる感じでしょうか。お腹がすいたときはできるだけたんぱく質の多いものを食べるようにしているんで、そんなに耐えられないような空腹になることもありません。要はオーバーカロリーにさえならなければ食べたり飲んだりしてもいいんです。たまに「やっちゃった」という日もありますが、1.2 日調整すればリカバリーできますので、周りが思っぺているほど厳格にはしていません。

甘いものにしても麺類等にしても食べたいときは、朝からその日の摂取カロリー・糖質を調整して、設定値の枠内になる量だけをお皿などに入れて食べます。毎日に甘いものを食べる習慣が少なくなると、たまの甘味がよりおいしくなるので、少しで十分満足

できるんですよ、意外に。なので、たぶんこのままずっとこの食生活は続けていけると思います。

トレーニングについては、私も十数年ぶりに運動をしたので、最初は正直こんなに体が動かないのかと思うくらいボロボロでした。片足で立つとすぐふらつくし、腹筋や腕立ての1回もできませんでした。福原さんとの毎回のセッションで、正しいフォームで少しずつ回数・重量を増やしていき、今では50kgのバーベルをもってスクワットができるくらいになりました。

最初の頃は特にそれまでの運動不足のせいもあって、しっかりとした筋肉痛になりました。でもそれはちゃんとトレーニングができているからだという事を教えてもらい、この種目はここに効くと聞いていたところが筋肉痛になることで自分がちゃんとやれていることを確認するものに変化していきました。セッションでは、いつも福原さんがその時の全力でできるぎりぎりのメニューを私のために考えてくれているので、歯を食いしばったり、力み声が出てしまうくらい私も常に全力でチャレンジします。

毎回のセッションで回数や重量の記録を更新していくたびに、その頑張りを福原さんがすごく褒めてくれますし、自分自身でも今でも頑張ったら成長できるという事を実感することができます。またトレーニングに集中しないと全力が出せないのも、トレーニング以外の事を考えている余裕はありません。仕事のことや家庭のことなどを一切考えない時間がセッションの時間であり、自分のリフレッシュの時間ともなっていました。

今ではトレーニングが楽しくて、セッションの日が待ち遠しくて仕方ありません。セッションの日を1日間違えたことも何度もあります。そのたびに福原さんを焦らせていますけどね。

痩せるためには、忍耐強くないといけないとかすごく努力しなければならないといけないと思っておられる方も多いと思います。それまでと食事と運動習慣を変えなければならなし、ある程度生活のリズムも整える必要があるのも、努力が皆無というわけではありません。ただ努力と精神的ストレスは必ずしもイコールではありません。

例えば旅行に行くために、行先を選んだり、宿を予約したり、スケジュール調整をすることは関心のない人から見れば大変だなあとか面倒だなあと思いますが、旅行に行く本人にとっては大変とか面倒どころか楽しみの一部でしかなく、精神的ストレスは何もないですよ。好きなバンドのコンサートに行くためにチケットを取ったり、日程調整をしたり、遠征したりなんて言うのも本人にとっては努力ではないですよ。

だから、私にとって今のダイエット生活は、趣味・楽しみ・遊んでるという感覚でしかなく、精神的ストレスも努力をしている意識もありません。

これからダイエットをと考えておられる皆さんへ、ちょっとだけ先輩の私からのアドバイスは次の5点です。

①ネット等で出てくる他人が成功したダイエット法は、必ずしも自分に合うとは限りません。情報に振り回されないこと。

特にダイエット始める前には正しいと思っていた内容でも、今見ると笑ってしまうようなものも多いですし、中途半端な内容のものも多いです。

②健康的にダイエットしたいなら焦りは禁物。長期的な視点で取り組む必要があります。

③自分のライフスタイルと照らし合わせたときに実行可能なものなのかどうか？続けていくことができるものなのかという視点も大切です。

④今まで一人でやってうまくいかなかったり、一人でやりきる自信がない方は、信頼できる伴走者(サポーター)についてもらうといいでしょう。

⑤プロトレーナーについてもらうのであれば、素直に自分を任せきるぐらいでちょうどいいです。

ダイエットを始めてから一年で、痩せただけでなく姿勢も良くなりました。ウエストやヒップも10~20cm細くなったので、服も3サイズは変わりました。「また痩せた？」とか「きれいに痩せてる」とか頻繁に言われますし、1年以上あっていない人には私だと気づいてもらえないこともよくあります。あまりイライラすることも無くなり、家族にも優しくなったような気がします。周囲から「幸せオーラが出ている」「いつも楽しそう」と言われることも多いです。挙句の果てには「メールの文章が優しくなった」とまで言われます。

今はせっかく脂肪が落ちてきた身体をもう少し格好いい体つきにしたいという欲が出てきて、全幅の信頼を寄せる福原さんのD-projectでトレーニングを続けています。

一人でも多くの方に、ダイエットをすることで自分も周りも幸せになることを体感していただければと思います。

皆さんのダイエット生活を心から応援しています。