

# 1日を72時間にする方法。

最近読んだ本に、大変興味深い一節があった。その本は、何かをマスターするためにはどうしたらいいか、といった、ある程度ポップでキッチュなテーマを扱っていた本で、まあ「情熱を持てることをやりなさい」とか「才能は関係ない、全ては努力だ」とか「1万時間やりなさい」とか、よく聞く話がこれでもかとズラズラと羅列されている本だったのだが、その1万時間問題について

「凡百の学生が1万時間物理学の研究をするのと、アインシュタインが1万時間物理学の研究をするのでは、1万時間の意味が違う」

と書いてあった。

僕は一瞬目を疑った。「凡人と天才では1時間の意味が違う」とそこにはっきり書かれていたからだ。だとすると、そもそも凡人は凡人として生まれ、天才は天才として生まれているということになるから、全ては努力とか、才能は関係ないとか、そういう素敵マッコ系メッセージすべてを吹っ飛ばすんじゃないか、と。

まあその点は1億歩譲っていいとして、一番気になったのは、なぜ、何がどうなって同じ1時間の意味が違うのか、ということについては言及されていなかった点である。ただ「天才は集中力がすごいから、同じ時間でも凡人より意味のある時間が過ごせるのだ」みたいなことが書いてあるだけだった。

「んんー、もう一声！」と思ったが、しかしこれは、多くの人がうっすらと感じていることだと思う。天才かどうかというのはある意味で相対的な問題だが、僕程度の人間でさえ、たまに言われることがある。

「必死に頑張れば頑張るほど、木坂さんが遠くなる。」

僕はそれは錯覚だと思うけど、まあその真偽はともかく、そういう感覚というのは大なり小なり、誰でも人生のどこかで感じるものだと思う。自分は毎日15時間頑張っている。それでも追いつけない、むしろ離されていく人がいるとしたら、いったいどうしたらその人に追いつけるのか、と。

**答えは簡単だ。その人より多くやればいい。**

だが問題は、1日は天才にも凡人にも平等に24時間だということである。能力差があるのに時間が一緒とは、実は全く平等じゃないんじゃないかと昔から思わないでもなかったが、いずれにせよその時間の有限性が、何よりの足かせとなる。

## そもそも論。

天才は、なぜ天才なのか。

僕は、生まれつき「特殊な」脳をしている天才（最も狭義の意味での天才）というのは、ほとんど存在していないと思う。脳科学の研究が世界中で行われ、日々様々な発見が報告されるが、そのどれを見ても、先天的に特殊な脳をしている天才というのはめったに報告されない。つまり、ツチノコみたいなものだということだ。

一方で「平均人よりもはるかに優秀である」という意味での、かなり広義の意味での天才は、一般人と比較して脳や遺伝子に有意な差が確認できないわけだから、何か説明可能な理由で「特別優秀」になっていると考えられる。それが何なのか、僕は常々興味があり、いろいろな仮説を立てては却下して、を繰り返してきた。

そうして、今一つの結論に至っている。

**「時間という要素は固定なんだから、結局、時間内部における効率性の問題だ」**

ということである。

結論それ自体は当たり前の話だが、この結論に至るのは簡単ではなかった。思考力がどうのこうの、論理力がどうのこうの、想像力がどうのこうの、忍耐力がどうのこうの、好奇心がどうのこうの、様々な説が様々な専門家から提示されているし、また僕自身も様々な「候補」を持っていたために、検証に時間がかかってしまった。

しかし、今の僕の脳ミソで考えうるあらゆる要素を検討した結果、結局（その検討したどれもが大切なことは言うまでもないが）単位時間当たりの意味の密度、つまり時間効

率性という概念に、全ては集約できるという結論に落ち着いた。

客観的に言えば24時間を36時間にはできない。しかし、24時間で、平均的な人の36時間相当分何かをすることはできる。それを、例えば48時間とか、それこそ72時間とかにできる人が、結果として「天才(的)」と言われるだけなのだ、と。

例えば僕は記憶力がいいとよく言われるが、10分間で覚えられる量が人の3倍あるとしたら、それは24時間で人の72時間分記憶できるということを意味する。要するに記憶力とは、記憶の効率性の問題と言い換えることができるのだ。

逆に、僕は胃腸が人一倍弱い。こんなでかい身体をしていて、人並みのカロリーしか摂取できない。しかし、ある時トレーナーに「その食事量でその身体を維持できるのは素質ですよ」と言われて気が付いたが、確かにその通りだ。人と同じカロリーで人の3倍パワーがあるとしたら、それは3倍効率よく栄養を摂取しているということだ。

実際、僕はたくさん食べると胃腸炎になる、ということをご数年で嫌というほど仮説検証したので、今は「生体利用効率 (Bioavailability)」で勝負しようと決めている。要するに100キロカロリー摂って、20キロカロリー利用するか、40キロカロリー摂って30キロカロリー利用するか、という話だ。若いうちは前者でいいと思うが、僕のように胃腸が弱い人間が年を取ったら後者に移行するのがそれこそ「効率的」だろうと思うのだ。

## 効率的かつ効果的。

「効率」というと、どこかインスタントな響きがある。楽しんで儲けましょう、楽しんで痩せましょう、みたいなニュアンスがあり、なんとなく僕自身この言葉を使うことには抵抗があった。しかしながら、僕がここで言い表したい内容を表現するのに、これ以外の語彙が存在しないのだから、もうこれを使おうと決めるしかなかった。

「密度が濃い」「質が高い」という言葉を使うことも一旦は検討した。こっちの方が、心情的には近いからだ。しかし、単位時間当たりの密度を濃くする、質を高くすることがいかにして可能になるかと考えたときに、どうしても「効率的」が避けられなくなってしまったため、これらの言葉も泣く泣く不採用とした。

しかしながら、ただ効率的というだけでは不十分で、その言葉には含まれない重要な概念がある。

それが「効果的」という概念だ。単に時間効率がいいだけで、それが本当に「その人にとって効果的なのか」を考慮しない方法は、天才への近道とはならない。極端な例になるが、100メートル走のタイムを縮めたい人に対し、世界最高に効率の良いアメリカンドックの早食い方法をマスターさせても、たぶん「効果的」ではないだろう。

**人並み外れた結果を出すには、効率的かつ効果的な方法を採用し続けなければならない。**

そのような方法を、誰よりも長く適切に採用し続けた人が、結果として天才と呼ばれたり、成功者として君臨していたりする。

これが、僕が今至っている結論である。

## ハイパフォーマンスの科学。

さて、では1日を72時間にしている人、すなわち人の3倍効率よく生きている人は、具体的にどうやってそれが可能になっているのか、という話をしたい。そのような効率の良い状態を「ハイパフォーマンス」と呼んで差し支えないと思うが、世の中のハイパーフォーマーたちは、一体それ以外の人々と何が違うのか、ということだ。「生まれ持った才能です」で片づけてしまうのは、気持ちとして寂しい以上に、事実と異なると僕は思う。

僕が見てきた限り、彼ら全員に共通することが一つある。頭の良さはまちまちだ。バカもいるし天才もいる。体つきも、マッチョもいればメタボもいた。そういうことではなく、彼ら全員に共通していたのは

**「エネルギーレベルが高い」**

ということだった。エネルギーレベルが高い、というのは、単純に「なんだか元気だ」

と感じるような人たちであるということである。行動力があつたり、やたら打たれ強かつたり、自信に満ちていたり、なんだかよくわからないけどオーラがある。彼らは、一般的な人に比べてエネルギー（元気）が余っているのだ。

僕が知る限り、成功者と言われる人間は人種国籍を問わずめっちゃくちゃ身体が強い。「散歩が好きだ」という人は多いが、その散歩の時間が30分とか1時間では全くない。短くても4時間、長いと1日中散歩している。筋トレが趣味だ、という人のベンチプレスの記録は大体150キロ前後はある。「あまり眠くならない」という人は2日に1回3時間くらいしか寝ない。健康で、元気で、人生が楽しい、という感じが身体全体から滲み出ている。とにかく、一般人からは想像もつかないレベルでエネルギーが有り余っているのである。

だがこれも、後付けで考えてみれば当然の話である。例えば100メートル走が速くならない理由は、

1. 走り方が悪い（＝非効率）
2. パワーが足りない（＝エネルギー不足）
3. 体力が持たない（＝エネルギー不足）

のいずれか（あるいは複数）だが、結局走り方が悪いということはエネルギーを無駄遣いしているということだから、まとめて言えば「エネルギーが足りないからタイムが縮まらない」となるわけだ。

つまり、オリンピックで活躍するようなスプリンターは、日々何をトレーニングしているかというと、

### **「いかにしてエネルギーを余らせるか（＝いかに効率的に走るか）」**

これを徹底して考え、実現するためのトレーニングをしているのである。そのための科学的な理論、メソッド、プロトコル、そういうものが（多額の見返りと引き換えに）トップアスリートには提供される。そしてそれを世界で一番正しく実践できた人が、オリンピックで金色のメダルを手に入れているのだ。

誤解してほしくないのだが、生まれ持った素質が関係ない、と言っているのではない。生まれ持って人の100倍エネルギーがある人、そういう人が有利なことは間違いない。

ただ重要なのは、100倍のエネルギーを持って生まれてきたが全く非効率なトレーニングを20年継続してしまった人には、たぶん「正しい」トレーニングを積んだ凡百の人間でも勝てるということである。

## エネルギーが余る原理。

もちろん僕はオリンピックアスリートを目指しているわけではない。しかし2016年から、知的アスリートとして様々なセミナーを受講してくれているわけで、やはりトップアスリートとして生きていくためにこの話はしておかなければならないと思った。

### 「エネルギーの余らせ方」

である。

原理的な話はシンプルだ（だからこそ「原理的」なのだけれど）。だから、今から5分もあれば理解してもらえと思う。難しい話でもない。是非理解して、人生の効率を飛躍させるヒントにしてほしいと思う。

まず、一体人間のエネルギーとは、どこからやってきてどこに使われていくのか、を理解しなければならない。それが理解できれば、エネルギー収支をプラスにする方法も考えられるからだ。

そのために、便宜上人間をミクロとマクロに分ける。ミクロとはケミカルだ。つまり、生化学とか、生理学とか、あるいは脳科学も脳内ケミカルの話をするので大部分含まれるが、そんな分野で研究しているような側面である。一方マクロは、物質としての肉体だ。学問的に言えば力学とか、解剖学とか、そういうもので考察できるような側面である。

人間は、ミクロ的な側面と、マクロ的な側面の両方でエネルギーを必要としている。

これがまず基本的な大前提である。

もちろんミクロ的なものは24時間365日、ベースとして我々の生体機能に影響しているわけで、両者を厳密に分けることはできないのだが、場面場面でどちらがメインで要求されているかは概ね分けることができる。

例えば、筋トレをすれば疲れる。これはマクロ的エネルギーが主に要求されるからだ。哲学書を必死に読めば疲れる。これはミクロ的エネルギーが要求されるからである。少し勉強している人なら、食べ物を食べたときに、結構なカロリーが消費されていることを知っているかもしれない。これはミクロ（消化吸収など）もマクロ（ぜん動運動など）も高いエネルギーを要求しているからである。

**このように、人間は常にミクロとマクロの両方でエネルギーを必要とし、バランスを取りながら生きていて、そのバランスが取れている状態を「生きている」と表現しているのだ。**

適度な運動ではなく、限界に近い激しい運動直後に空腹になる人はほとんどいないと思うが、それは運動によるエネルギー要求が大きすぎて、消化吸収に回すエネルギーが残らないからだ。そんな時に何かを食べたら、あっという間にエネルギー赤字になって体調がおかしくなる。だから、せいぜいスポーツドリンクを飲む（エネルギー要求が非常に小さい行為）くらいしかできない。そういうブレーキが、身体には備わっている。風邪の時食欲がなくなるのも同じことだ。「無理して食べればよくなる」のは、エネルギーが余りやすい20代前半までである。

ということは、ミクロ的な側面でのエネルギーマネジメント、マクロ的な側面でのエネルギーマネジメントをいかにうまくやるか、がエネルギーを余らせるためには大切だということが理解できる。これが、もっとも基本的な原理の話である。

では、続いて少し中身の方に入っていきたいと思う。

## エネルギーマネジメントの考え方～ミクロ編～

ミクロマネジメントは、ものすごく乱暴に言えば体内ケミカルの効率化である。

例えば僕は花粉症なのだが、花粉を取り込むことで化学的な反応が起こり、各主症状と



なって表れる。これはある種のケミカルの「過剰反応」だから、エネルギーはかなりロスされている。ということは、花粉を取り込まないか、ケミカルの反応を制御することができれば、花粉症などというものでエネルギーをロスしなくてよいということになる。ここ数年は沖縄に行くことで前者の道（より楽な道）を選んでいたが、今年はもしかしたら東京に残り後者の道を選ぶかもしれない。

花粉は特定の時期にしか関係ないが、日々食べているもの、これは最も大きなマイクロファクターである。僕がラーメンやマクドナルドを食べないことは皆さんよくご存じと思うが、それは単に「身体に悪いから」という理由ではない。いや、もちろん身体にも悪いんだけど、じゃあ「悪い」って具体的に何なのか、と。

添加物やらなんやらの問題が世間では指摘されるが、基本的に添加物の安全基準はものすごく厳しくて、毎日大量に摂取するとか相当特殊な状況以外は、およそ問題が（科学的には）起こらない量に設定されている。もちろん、だからといって「本当に」安全かどうかはわからない。だから添加物を避けることは各自の自由だと思うし僕も避けられるだけ避けているが、それは多分世間の人たちとは少しだけ違う理由で避けている。

僕がそういうものを避けるのは

**「消化 - 吸収 - 排泄のプロセスに、余計なエネルギーを要求するから」**

だ。

「消化に重い」という日本語がある。一般には胸焼けするものとか、脂っこいものとかを指して使われると思うが、僕はそういう使い方はしない。霜降りの肉を食べても「軽い」こともあるし、野菜を食べても「重い」こともある。具体的に言えば、納豆は「超重い」食べ物だ。9割脂で構成されている野生のイノシシやクマは「軽い」食べ物である。「肉は重い魚は軽い」は迷信だ。マグロなんて重すぎて大変である。

とにかく、身体にとって重い軽いというのが存在していて、重いものを極力避けている、ということだ。



## 下敷きを食べていた少年時代。

そう言えば、我が家では母親の方針で

「バターは身体に悪い、マーガリンは身体によい」

ということで日々マーガリンが朝食に登場していた。今ではマーガリンは下敷きや消しゴムと同じと言われ（もちろん本当に同じわけじゃないんだけど）、食べる脂質の中で最悪のものの一つとされている。欧米では禁止になったり、特別な税金がかけられたりしているが、日本では当たり前食卓に並び続けている。僕が毎年行く沖縄では、マーガリンしか食べない人が驚くほどたくさんいるし、そのせいでバターが売れないのでまともなバターを買うのが極めて困難で、毎年通販で取り寄せているくらいだ。

一応、我が母親の名誉のために言っておくと、母は調理師免許を持っており、日々の食事には極めて厳しかった。レトルト食品や冷凍食品なんて20年で数えるくらいしか目にすることがなかったし、昨夜の残りものを弁当に入れる、なんてこともほとんどなかった。そんな母親でも、バターは悪でマーガリンは善、という世界観を受け入れざるを得なかったほどに、社会全体がそういう空気になっていたのである。バターを食べさせているやつは健康意識が低く、無知で、親失格だ、くらいの勢いがあった。

でもそれは間違いだった。

幸いなことに、僕はパンが嫌いだった。パンに何かを塗って食べるのはもっと嫌いだった。だから、朝食に食パンが出たら、半分だけ、そのまま食べて終わっていた。マーガリンも、ジャムも、何もつけなかった。パンそのものが嫌いだったので、今話題のグルテンすら、パンからはほとんど摂っていなかったと言える。

もちろんこれは単なる偶然だが、当時なぜこれらが嫌いだったかと言えば、味が嫌いなのではなく、なぜか喉を通らなかったからだ。今の僕ならこう言う。

**「パンは消化に重い。何か塗ったら、もっと重い。」**

要は、消化にエネルギーがかかりすぎるということである。最高の朝食は、おそらくお粥か甘酒だ。僕はお粥が嫌いなので食べるなら白米を食べるが、玄米は重すぎる。玄米信者の人に言いたいのだが、白米より物質としての栄養価は高いかもしれないけど、白

米よりはるかにエネルギー効率が悪いので、トータルで言うと白米の方が（たぶん）優れてるよ。

## 卵は1日10個。

ある時期、僕は卵を1日10個くらい食べていた。今でも食べる時は4個も5個も平気で食べる。その現場を見た人、話を聞いた人などから「そんなに食べて大丈夫ですか？ コレステロールとか・・・」と聞かれることもあったが、

「コレステロールなんかいくら摂っても大丈夫だよ？ バカなの？ 死ぬの？」

と毎回丁寧に答えていた。答えるたびに相手は苦笑するのだが、苦笑したいのはこっちである。ようやく2年くらい前に、アメリカは公的に

「コレステロールはいくら摂っても構わない。どの生活習慣病との因果関係も認められない」

と認めてアナウンスした。時代がやっと僕に追いついた・・・わけではなく、科学的な結論はもう10年以上前に出ていた。食事由来のコレステロールは、健康にはほとんど関係ない。それを政府機関が認めるのに10年かかっただけの話だ。お役所仕事というのはどこの国も同じようなものなのである。

もちろん、卵を1日10個食べることが健康につながる、と言っているわけではない。何らかの理由があって食べたいのであれば、別に躊躇することはない、と言っているだけだ。

**大事なのは、常に「真実」を追い求めること。**

世間の常識に惑わされず、常に「本当はどうなっているのか」ということを追い求めること。食に限らず、人生で無駄な回り道をしないためには不可欠な姿勢である。

## 「バランスの良い食事」は時代遅れ。

今、バターと卵の話をしたが、他にも山ほどとんでもない迷信がいまだに信じられている。

そもそも僕らがイメージする「バランスの良い食事」は、全くの時代遅れだ。

それは元々科学的根拠もなかったが、むしろ今では科学的に否定されてきている。毎日30品目なんか食べていたら、すぐにエネルギー赤字になる。

僕は野菜を食べない。いや、食べる時はあるけど、毎日食べることは決していない。肉を食べないことも、魚を食べないことも、主食を食べないこともある。別に何かを食べないこと、逆に何かを食べることが健康につながるわけではない。野菜を食べれば健康になる、肉を食べれば健康になる、サプリを飲んでいけば健康になる、そういう時代は終わっている、ということだ。本当はそんな時代なかったのだが、僕らはみんな、あると信じて生きてきたのである。

**「よい食事」は、全く別のパラダイムで考えられなければならない。**

僕は一般には「不健康な」食生活をしていると思う。加工食品や添加物はほとんどとらないが、糖質は制限しないし、脂も制限しないし、卵は何個でも食べるし、野菜は食べないし、朝食はもう15年くらい食べてないし、18時ごろから3食しっかり食べたりするし、塩分も制限しないし、そもそも栄養バランスを考慮することがない。

しかし、先日行った日本でも最先端最高峰と言われている人間ドックでは「病気の確率ゼロパーセント、何しに来たの？あと10年は来なくても大丈夫だよ」と院長に言われるほどに健康だった。あと10年は言い過ぎとしても、25歳の時に受けた人間ドックよりも結果はよかったくらいである。19歳の時の健康診断で、

「このままだとあと2年で死にますよ」

と言われていた僕が、である。実に感慨深い。知は力って、本当だ。

僕は、一般的に言う栄養バランスは考えないし、健康的な食生活はしていないが、自分の中にしっかりした「正しい」食生活のプロトコルがある。日々最新の研究成果を学び、

学ぶだけでなく自分の身体で人体実験を繰り返し、15年かけて作り上げてきたものだ。それを守って日々生きているわけだから、自分としてはものすごく「気を使って」食事をしているつもりなのだが、世間様にはどうもそうは映らないらしい。

どうやら、僕は年々健康になっているようだ。検査の結果を見てもそうだし、花粉症は少しずつではあるが軽くなっているし、年中風邪をひいていたのが今では全くひかなくなった。スポーツパフォーマンスも間違いなく人生最高で、毎日動きのキレは増している。トレーニングすればするだけ伸びるから、自分で言うのもなんだが、全く天井が見えない。

**ただし、たまに誤解している人に出会うが、僕は健康を気にしたことは今まで一度もない。スポーツの記録も気にしていない。気にしているのは常に「正しさ」だ。**

身体を正しく使いたい、持っている機能を無駄なく発揮したい、伸ばせる能力は伸ばしたい。そういう思いでいろいろやってきた。そうしたら、結果として年々健康になり、記録が伸びるというボーナスがついてきているだけの話である。

## 健康を気にすると、早死にする。

トレーニングや勉強は、目的に応じてやるべきことが変わる。食事だって、そうあるべきだと僕は思っている。僕のようにでかく、ラグビーをやっても壊れない体を作りたいと思う人と、とにかく長生きしたい、と思う人の食事は違って当然だ。どちらの人にも当てはまる万能の健康な食事みたいな幻想を追い求めた結果が、1日30品目とかいうバカげたスローガンを生み出した。

そろそろ、少なくとも僕らは目を覚まさなければならない。当たり前のことを見なければならぬ。

**必要な時に、必要なものを食べる。**

それが正しい食事である。70億人全員が、同じ時間に、同じ品目で、同じカロリーの食事を食べることが健康につながるわけがない。ウサギと、ライオンと、マグロが、人

間と同じ食事はしないだろう。「同じ人間だから」というのは乱暴すぎる。蜂だって、花の蜜を食ってるやつと、虫の肉を食ってるやつがいるんだ。「同じ蜂だから」とか言って同じもの食わせてたら、どっちかの種が、あるいはどちらの種も絶滅してしまう。

そう言えば「フィンランド症候群」という言葉を知っているだろうか？

約40年前の研究の結果が面白おかしく紹介された際にこのようなネーミングが生まれたのだが、まあ中身は与太話みたいなもので気にする必要はない。ただ、僕はメタファーとしてのフィンランド症候群は、なかなか趣深いものがあると思っている。

マクロビや、ビーガンや、熱心にやっている人がいる。何か宗教上の理由でそうしているなら、それは継続してほしい。しかしそれがもし「健康にいいから」という理由でやっているとしたら、今すぐにやめた方がいいかもしれない。マクロビや玄米採食は健康にいいわけではない可能性が高いからだ。

**より正確に言うと、人体の機能をフルに発揮するには効率が悪すぎる。**

少し前に、マクロビをやめたら身体の不調が全てなくなった、というブログの記事が話題になったことがあるが、僕の周りだけ見ても、そういう人は本当に多い。具体的な不調がなくなる人も多いが、圧倒的に多いのは「全体としてのエネルギー量が倍増する」という人だ。

マクロビやビーガンが「いいか悪いか」というよりは、単に「効率悪そうだなー」ということは学ばずすぐに理解できる。それが理解できない人々が世の中にはたくさんいるみたいだが、そういう人たちというのは適当に「日本人は元々農耕民族で・・・」みたいなおとぎ話を真に受けているだけだ。

繰り返しになるが、健康になりたければ、パフォーマンスを上げたければ、必要な時に必要なものを黙って食え。もし「必要な時に必要なもの」がなんなのかわからないなら、わかるように学べ。そしてアレコレ試せ。

それだけの話なのだ。

「玄米しかダメ」「動物性のものはダメ」みたいな謎の制約を設けているのは、サッカーの試合で、

「右足地面についちやダメ、左手には5キロの重りを持ってなきやダメ、右手にはアツアツのラーメン持って、シュートは全部ヘディングで」

みたいな制約を勝手に一人だけ設けているようなものだ。やりたければやればいいと思うが、僕は（選手）生命を自ら縮めるような趣味はない。

## お菓子とカップ麺だけ食べる健康法。

つまり、マイクロマネジメントは

**「特定の食べ物、栄養素に限定することなく、できる限り広い選択肢の中からその時必要なものを適切なものを選択していく」**

ことが重要となる。

極端な例になるが、サッカーの中田英寿は、現役時代お菓子やカップ麺ばかり食べていて、野菜を一切食べなかったことで有名だ。彼はその方が調子がいい、と感じていたという。今でも野菜は食べないらしいが、野菜を食べると調子が悪くなるのだそうだ。

「そんなバカな話があるか」と思うかもしれないが、僕は全然ありうると思う。身体とどの食べ物が、どの栄養素が相性がいいかなんて、究極的な話、食べてみないとわからない。お菓子やカップ麺、というのは、普通、相性がいい可能性は非常に低いと思うが、ゼロだと言い切れる証拠も根拠もない。だから、中田のような人がいてもおかしくはないのである（ただし、今のところ中田しか知らないので、とんでもなく確率が低いということとは言えそうだが）。

初めから先入観で食べ物飲み物を限定しない。サプリを限定しない。

逆に何でもかんでも無作為に摂取し続けない。

確率的に相性がよさそうなものを選んで自分で人体実験し、結果を踏まえて食べ続けるかやめるかを決める。この繰り返しで、自分だけのルール、ルーティーンを作っていくしかない。

だから、マイクロマネジメントで最も重要なのは「自分にとってよい確率が高いこと」を理解しそこから実践することだ。選択肢が無限なのだから、世間の情報に踊らされたり、ただ闇雲に試してみたりしている時間はないと思う。

## エネルギーマネジメントの考え方～マクロ編～

続いてマクロ（身体操作）の話に入っていきたい。

ご存知の通り、僕は限りなく強度の高いトレーニングを好んで行っているが、エネルギーマネジメントの観点から言うとこれはハイリスクハイリターンである。というのも、エネルギー要求が高すぎるので、リカバリーに自信がないと収支がマイナスになってしまう。適切にリカバリーできればエネルギーの絶対値がどんどん上がるのでいいことしかないが、失敗すると怪我や病気で一週間とか、ひどいときには一年くらい棒に振る。

「ハイパフォーマンス」という観点から考えた場合、怪我や病気につながるのは最悪だ。その間、パフォーマンスは地を這うことになる。僕らは特定の競技でオリンピックに出たいわけではないのだから、そのような人たちがやっているトレーニングをジャブジャブに薄めたみたいなトレーニングをやる必要はない。

**最初から「ハイパフォーマンス」という観点から組み立てられたトレーニングをすべきである。**

これは、いわゆる世間で言われる「トレーニング」とは全く異なるコンセプトだ。このような観点からメニューを組める人は、プロのトレーナーにはいないだろうと思う。なぜなら、プロのトレーナーは、こういうコンセプトなど想像したことすらないからである。

僕はラグビーに復帰して全国優勝したいという希望がある。そのためのトレーニングをしている。だから、これを読んでいるおそらくほぼ全ての人には、僕と同じトレーニングは全く勧められない。今や僕のトレーニング強度は、常に怪我と隣り合わせの、プロアスリート並みになっているからだ。



それと同じことで、世間で言われているトレーニングを、趣味で実践するのは構わないが、ハイパフォーマンスを期待して実践することは勧められない。ゴールがそこに設定されたメニューではないからだ。

繰り返しになるけれど、ハイパフォーマンスを達成したいのならば、初めからハイパフォーマンスがゴールになっているメニューを組み、それを実践すべきである。

## 集中か分散か、それが問題だ。

では、ハイパフォーマンスの達成を考えた場合、どのようなことを考えてトレーニングすればいいのだろうか？

トレーニング、と一言で言っても様々なものがある。それは様々なメニューがあるという意味ではなく、様々なコンセプトがあるということだ。ボディビルで優勝したい人と、腰痛を治したい人のトレーニングは全く別のコンセプトになるが、トレーニング「メニュー」としてトレーニングをとらえているうちはなかなか応用が利かない、というか無限にメニューがあるので何をどうしたらいいかわからなくなってしまう人が多いと思う。

コンセプトレベルに抽象化していくことで初めてトレーニングが整理され応用が利く形で理解されてくるが、最も抽象化したときにどうなるかと言えば、僕は

### 「負荷を集中させるトレーニングか、分散させるトレーニングか」

という形で整理できるし、すべきと思っている。

例えばウエイトトレーニングは、負荷を集中させるタイプの最も有名なトレーニングだ。一方でランニングは、負荷を分散させることが重要となるトレーニングと言える。

ここで絶対に理解しておかなければいけないことがある。一般論として、負荷を「集中」させるタイプのトレーニングは、かなり特殊なニーズに応えるものであって、それを行うからといって自動的に数々の悩みが解決するわけではない、ということだ。

というのも、人間の身体は背骨のカーブを見てもわかるように、その構造からして負荷をいかに分散するか、を念頭に置いて作られている。言い換えれば、どこかに負荷が集中すると、すぐに怪我につながるようになっていてと言ってもいい。

肩こりの人は肩に負荷が集中しているわけだし、腰痛の人は腰に負荷が集中している。膝が痛い人は膝に負荷が集まっている。何事も自分の身体で理解したいあなたは、片方の肘と肩をロックして思いっきり地面に倒れこんでロックしている側の手の平をついてみてほしい。あつという間に鎖骨が折れる。鎖骨に負荷が集中したことが、たちまち理解できるだろう。

**人間は、効率よく負荷を分散することで、健康な身体、そして高いパフォーマンスを維持することができる。**

これが大前提だ。だから僕はウエイトトレーニングをする際は、重量ではなくフォームを徹底しろと言うし、初めはトレーナーに見てもらった方がいい、と言う。なぜならウエイトトレーニングは、負荷を不自然なまでに集中させながら特定の筋肉を「効率よく」鍛えるための技法であって、その代償として、負荷を分散させる運動に比べて怪我のリスクが格段に高まるからだ。

怪我のリスクだけではない。怪我しやすい程に偏った負荷が集中しているということは、当然「身体全体」のパフォーマンスは低下する。身体全体のバランスを維持することが難しくなる、つまりバランスがただ乱れるか、バランスを維持するために多大なエネルギーを消費するか、になるからだ。バランスを維持しながら、つまり全体のパフォーマンスの低下を防ぎながら筋トレをするというのは、本当に高いレベルでの運動理解と、実践が必要なのである。

あと、これは余談になるが、正しくウエイトトレーニングをしていれば身体は基本的に柔軟になる。筋トレのせいで身体が固くなった、と言う人がいるとすれば、それは正しく動作をこなせていない証拠だと理解しなくてはならない。ただ、ここまで正しいウエイトを指導できる人は、この世にほとんどいないと思う。そういう方向性でウエイトを突き詰めている人が、ほとんどいないと思われるからだ。

## 「筋肉」ではなく「動き」を鍛える。

僕のように筋肥大を望む人は別にして、これを読んでいるほとんどの人は「ムッキムキの身体を作りたいです、誰よりもデカくなりたいです」とは思っていないだろう。多分、どちらかと言えばより機能的に向上したい、わかりやすく言えば

- ・腰痛や肩こり、頭痛などの不快感から解放されたい
- ・1日中仕事や勉強をしても疲れな身体を作りたい
- ・朝起きたときに疲労がしっかり回復している身体を作りたい
- ・風邪やインフルエンザ、各種病気と無縁の身体を作りたい
- ・脳の働きを向上させたい

というようなニーズが主で、たまーに

- ・子供の運動会でヒーローになりたい
- ・かっこいい身体になって家族から褒められたい
- ・身体の説得力をつけて仕事でプラスにしたい

みたいなニーズがある感じだと思う。女性の場合ほとんかく美しさへの執着がすごいので、当然見た目として美しい身体になりたい、きれいな服が似合う身体になりたい、女性らしいしなやかな身体になりたい、というニーズがあるだろう。

しかしながら、悲しいかな、これらのニーズというのは、巷にあふれる「トレーニング」ではほとんど実現しないと言っていい。ター○ンもしくは○ーザンもしくはターザ○なんか読んでも絶対にその方法は書かれていない。もっと本格的なトレーニング系の雑誌を読んでも、決して書かれていない。

なぜか。

コンセプトが違うからだ。この世にあふれるトレーニングの情報というのは、特定の何かを鍛えることに主眼を置いている。大胸筋や上腕二頭筋など特定の部位、スタミナや柔軟性など特定の能力、などなど。しかし先に挙げた、僕らが実現したいことというのは、例えばスタミナがあればいいかと言えばそれは無理だし、分厚い胸板が実現してくれるかといえばしてくれない、より「全体的な」ものなのである。

世の中のトレーニング法は、「強い身体を手に入れる」と言いながら、強い特定のパーツを手に入れる、に話がすり替わっているのだ。

「そうやってすべてのパーツを強くしたら、結果として身体全体が強いですよね」

と言う不勉強なトレーナーがいたらこう言ってほしい。

**「全体とは、部分の総和以上の何かなんですよ」**

と。

わざわざ合成の誤謬なんか持ち出すまでもない。ベンチプレス200キロ、スクワット300キロが挙げたとしても、ラグビー選手としては全く使えないかもしれない。逆にベンチ80キロ、スクワット130キロしか挙げなくても、ラグビーで活躍できる人はたくさんいる。なぜなら、この世のほぼすべての運動は、全身を同時に使う「全体的な」運動だからだ。

パーツの強さでは、何も判断することができない。全てのパーツを足しても、全体の「機能」は導けないのである。

つまり、僕らが知っているあらゆる運動、もちろん歩いたり、階段を上ったり、ペットボトルで水を飲んだり、風呂掃除をしたり、子供を抱っこしたり、という日常動作も含めての話だが、その全てが、部分の総和以上の何かなのである。

ということは、まず優先すべきは特定の部位をやたら鍛えることではなく、全体の「動き」そのものを鍛えることなのではないだろうか。

僕が筋トレならビッグ3（ベンチプレス、スクワット、デッドリフト）を勧めるのは、これらが全身運動だからである。もちろん、これら「基本種目」でさえ、世の中にあふれる教科書的な情報では不十分だというのは言うまでもないことではあるが、独学で何か筋トレをしたい、と言うのならこの3つ以外に選択肢はないだろうと思う。

## 「機能的な身体」の例。

「パーツの強さではなく全体の機能」という話をしたが、ここで実例を見ていただきたいと思う。まず、この二人を見てほしい。

大変に有名な二人だが、向かって左はダヴィデ君、右は金子賢君だ。写真はネットから適当にパクってきた。適当にと言うか、ダヴィデ君は本来下半身がむき出しなので、一応下着をつけたバージョンを探しそれをパクってきたので、実は適当ではないかもしれない。とにかく、肉体美でならした二人の夢の共演である。



さて、どちらの身体が「全体として機能的」だろうか？

どちらもムキムキであることに違いはないが、筋肉のバランス、つまり身体全体のフォームに違いがあることに気が付くだろう。特に、ダヴィデ君に関しては、ほとんどの人が人生のどこかで一回は目にしているはずなのだけど、初めてまじまじと見て「あれ？」と思うことがあるはずだ。そう、

「案外ウエストが太い」

のである。ほぼくびれがない。ダヴィデ君の身体に近い有名人は、例えばサッカー界トップの身体能力を持っていると言われているクリスティアーノ・ロナウドだ。検索してみてほしい。非常によく似ていることがわかるだろう。

### 肉体全体の「機能」を考えたとき、ウエストは太い方がよい。

意外かもしれないが、これはもはやスポーツ界では常識である。ある世界でも有名な理学療法士は「最高のアスリートはスモウレスラーである」と度々発言しているが、その理由は「お腹」なのだ。

3メートル走ならボルトより速く、50メートルも8秒くらいで走るのが彼らの肉体である。8秒というタイムもすごいが、150キロとかあって普通に怪我せず走り切れるのが奇跡と言える。それを支える大きな要因の一つが、あの限りなく太いお腹なのである。

金子賢のようなくびれたウエストというのは、見た目には美しいのだが、機能性は最悪だ。多分彼はひどい腰痛に悩まされているか、そのうち悩まされるだろう。このウエストで腰痛にならないとしたら、それはものすごい才能である。

また、ダヴィデと比べて、肉体の「パーツ感」が強いと感じないだろうか？ダヴィデは「ひとつの身体」という感じがするが、金子賢は「パーツを組み立てた身体」という感じがする。ボディビルのトレーニングというのは、パーツパーツを徹底的に鍛えていく方式だから、出来上がった身体はどうしてもそのような印象になる。

そして、そのように作られた身体は、当然パーツの完成度と、全体的な見た目が大切なのであって、決して「全体の機能」を念頭に置いて作られるわけではない。つまり彼は、身体の全体的機能を犠牲にしなが、審美的な側面を追及している、ということになる。

当然だが、これはどちらが良い、ということではない。すべては目的による。しかし、特別審美的なこだわりがない限り、僕個人は「機能性重視」をおすすめしている。僕もひどい腰痛だったからわかるが、毎日腰痛に悩まされながら生きるなんて普通は最悪だ。腰痛と無縁の生活の方が、控えめに言って1億倍はいいと思う。



トレーニングのコンセプトによって、ダヴィデ君にも金子賢君にも我々はなることができる。言い換えれば、間違ったトレーニングをしていると、予定と違う身体が出来上がってしまうということだ。見た目が違うだけならまだしも、これまで無縁だった腰痛や肩こりなどと縁ができてしまうと、これはもう後悔しか残らなくなる。

僕の知り合いにも、ボディビルで有名な某ゴール○ジムの超有名トレーナーをつけていたにもかかわらず、指示通りのことをしただけにもかかわらず、肩をかなり酷く怪我した人がある。芸能人やスポーツ選手がたくさん通っていることで有名なトータ○ワークアウトのヘッドであるケビ○山崎は、僕の中では「壊し屋」である。

ただ闇雲に鍛えればいいというものでもない。優れたパーツの総和が優れた機能を発揮する肉体とは限らない。きちんと全体的な機能を向上させるようデザインされたトレーニングを正確に遂行しなければいけない。最短最速で結果を出したいのであれば、なおのことだ。

## 医者のせいで悪化した腰痛。

僕自身の体験を一つ話そう。

僕は昔余りにも腰痛がひどかったので、医者に行ってレントゲンを撮ってもらったことがある。その時に先天的な異常が分かったのだが、しかし医学的にできることはないため、その時は

「しっかり腹筋背筋を鍛えていただいて、発作の予防に努めてください。痛くなったら、腰痛体操と、ストレッチをしてください。」

と言われるだけだった。当時の僕は何の疑問も抱かずに言われたとおりにしていたが、腹筋と背筋を鍛えるトレーニングの最中が一番腰を痛めることが多かった。それでも、腰痛予防のために頑張らなければ、と、言われた体操やらストレッチやらを駆使して何とか頑張っていた。しかしこの体操やストレッチの最中も、改善するどころか腰痛がよく悪化した(!)ものだった。

そんなことを繰り返していたある時、ふと、唐突に気が付くときが来たのである。



「腹筋背筋鍛えて腰痛がなくなるなら、アスリートに腰痛持ちはいないはずだ。でも、アスリートほど、腰痛を持っている。ストレッチをして柔軟性を高めることで腰痛が軽減されるなら、ダンサーに腰痛持ちはいないはずだ。しかしバレエダンサーなど、ほとんどすべてのダンサーはひどい腰痛に悩まされているじゃないか。これはどういうことだ！責任者出て来い！！」

今なら当時の疑問の全てに答えられるが、腹筋背筋ストレッチでは腰痛は防げないし治せない。

**なぜなら、腰痛は柔軟性や筋量の問題ではないからだ。**

原因が違うところにあるのだから、治るわけがないのである。しかし医者を含め、世の中の「常識」として腹筋背筋ストレッチ、はお題目のように唱えられている。これを書いている今現在も、だ。僕が腰痛を悪化させられてから、何も変わっていない。変わる気がないのかもしれないが、腰痛持ち目線と言えば、全くもって酷い現状である。

## ストレッチが身体を壊す。

腰痛に限らないが、健康のためにストレッチをしている人は多い。なぜか身体を柔らかくしたい人も多いし、ハードなトレーニングは面倒だからしないけど、何もしないのも不安だからとりあえずストレッチくらいは風呂上りに・・・みたいな人も多い。

悪いことは言わない。やめた方がいい。

今、トップアスリートで、極めて明確な目的がある場合を除き、風呂上りに「とりあえずストレッチ」なんてことをしている人はいない。トレーニング前や試合前になればもったいない。そもそもストレッチは、僕が高校の頃からその効果が否定され始めていた。

**「ストレッチは、パフォーマンスを下げ、怪我のリスクを増大させる」**

という研究論文が何本も出された。僕はというと、身体は昔から柔らかかったが、ストレッチを真面目にやったことは一度もなかった。ストレッチをしなくても身体は柔らかか

いままだっし、いくら筋トレをしても（周りが言うのとは違って）身体は固くならなかった。つまり別に何の効果も意義も感じなかったからだが、大人になっていろいろ論文を読んで、ああやっぱりね、という感じだった。

これも、常識を捨てて、理屈で考えてみてほしい。

ストレッチは筋肉を引き伸ばすものとされる。そもそも、なぜ伸ばしているのか。筋肉を千切りたいのだろうか。

筋肉はゴムのようなもの、とどの教科書にも書いてある。ということはその「弾性」つまりバネの性質が筋肉の生命線なのだが、じゃあゴムを定期的に引き伸ばすことを考えてみればいい。引き伸ばし続けると、そのゴムの「質」は上がるのか。

日々引き伸ばされていたら、どんどん伸びて、弾性が弱くなり、機能が発揮できなくなっていく。当たり前の話ではないだろうか。強く引き伸ばしすぎればゴムは切れる。筋肉も同じだ。ストレッチのし過ぎで筋断裂になった人、もっと酷い例としては、神経を傷つけてしまって1年間片足がマヒ状態になってしまった人も知っている。

筋肉を伸ばす意味なんて、一体どこにあるのだろうか。確かに毎日前屈を頑張っていれば、ある日地面に掌がべったりつくようになるかもしれない。でもそれは伸びきったゴムみたいなもので、何の力も発揮できない、だらしなく伸びきって死んだ筋肉になったというだけのことだ。ダンサーに腰痛をはじめとする関節痛が異常に多いのも、筋肉をびろんびろんになるまで引き伸ばすからである。機能が死んだ筋肉では、身体を正しく支えることなんかできないのだから当然だ。

ストレッチに限らないが、どこかで耳にして「なんとなくよさそうだから」で何かをするのはやめた方がいい。効果がないだけならまだましだが、身体に関するものの場合、実害が出るものも少なくない。

## 間違いだらけの運動理論。

ストレッチだけではない。世の中には、驚くくらい、本当に驚くくらい間違った理論がまかり通っている。バッティングは上から下にたたきつけろ、速く走りたければ腿を高

く上げろ、ストレッチは息を吐きながらゆっくり対象筋を伸ばせ、筋トレは鍛えている筋肉を意識しながら行え、スクワットは太ももの筋肉を意識して行え、柔軟な身体は怪我をしにくい、などなど、それこそ永遠に上げることができる。

まさか「腕立て伏せ」を腕のトレーニングだと思っている人はいないと思うが、そのレベルの間違いまでいけば、もうワード1000ページ分くらいあるような気がする。そこにミクロの間違い（マーガリンは身体によい、みたいな）ものまで入れたら2000ページだ。

こういう世の中を生きているのだということを、忘れないでほしい。「なんとなくよさそうだから」で始めて取り返しがつかないことになる、なんてことはさすがにあんまりないと思うが、それでも幾ばくかの時間、労力、お金などいろんなものを無駄にする。

どうしてこんなにも間違いが浸透し定着しているのだろうか？

僕は不思議でならないのだが、今一番それっぽいなと自分で思っている仮説としては、指導者・専門家と呼ばれる人たちが、主に海外の権威を自分勝手に解釈して輸入することにお熱だからではないか、というものがある。彼らが見ているのは、身体ではなく、最新理論だ。彼らが興味があるのは身体ではなく、情報である。

目の前の身体を見ないで“最新の”情報を見ている。

目の前の身体を見ないで“特別な”技術にフォーカスしている。

そういう人ばかりが国内で力を持っているもんだから、そこから垂れ流れてくる情報を末端は信用し、感心し、受け入れ、結果定着してしまうのではないだろうか。

僕らはそういうものに振り回されない目と頭を養おう。常に自分の身体が主役であるべきだ。情報や技術は常に脇役でいい。

## 「正しい」トレーニングとは。

では、一体「正しい」トレーニングというのは、どのように考えればいいのだろうか。

誤解を恐れずに言うが、ほとんどすべての人に、重たいバーベルやらダンベルは（特にはじめのうちは）必要ないと思う。重いものを上げ下げするだけがトレーニングではない。筋トレに限定しても、先ほど述べたように「鍛えたい筋肉を意識して鍛える」のは、せいぜいボディビルダーに必要な筋トレであって僕らに必要な筋トレではない。僕らにとっては

### 「筋肉を適切に動員する訓練」

こそが筋トレなのだから、ウエイトを使うかどうかは目的次第だ。そして、日々のパフォーマンスをアップするという目的ならば、重たいウエイトの出る幕は、かなり後になってからで十分だと思う（使いたいならば、いくらでも使うメニューはあるけれど）。

そもそも論として、重たいものを「重たいなあ！」と思いながら挙げるのは、ハイパフォーマンスという観点からは正しい筋トレではない。

ちょっと考えてみてほしい。もしパフォーマンスが高まったのであれば、重たいはずのウエイトが、文字通り「軽々」挙がるはずだと思わないだろうか。そういうことが、普通の人々の望むことなのではないだろうか。

こんな当たり前のことすら、ほとんどのプロトレーナーが理解しない。歯を食いしばって、特定の筋肉に重さを全部乗せて、重い重い感じながらウエイトを上下させることが正しい筋トレだと思っている。思っているばかりか、金をもらってそう教えている。

それは、繰り返しになるが「特殊なニーズがある場合」に必要なトレーニングだ。僕らが求める「ハイパフォーマンス」のためには必要ない。

- ・ 負荷が適切に分散され
- ・ 筋力ではなく動きにフォーカスして

いるのであれば、重たいウエイトは極限まで軽くなるはずなのだ。腕の力だけで20キロを挙げるのは相当きついが、20キロの子供を担ぐことはできるだろう。同じことだ。子供を上腕二頭筋だけで抱っこするぞ！なんて一体いつ思うのか。沸かしたヤカンでサイドレイズをしながらお湯を注ぐ人が、僕以外にどれくらいいるというのだろうか。

人生は短い。そして僕らは（なぜか）いつも忙しい。だったら、自分の人生に、本当に

必要なトレーニングだけをするべきだ。それは「重たいものを挙げなくていい、きついことはしなくていい」という意味ではない。そうじゃなくて、いらん動きをするな、パフォーマンスアップという観点から unnecessary トレーニングをするな、怪我のリスクをいわずらに高めるようなトレーニングをするな、ということだ。

ストレッチも原則必要ない。「正しい動き」ができるようになれば、勝手に「正しい柔軟性」はついてくる。「柔軟性があまりになくて正しい動きができない」ケースはあるが、それはストレッチでは解決しない。むしろそんなに動きの悪い筋肉を無理に引き伸ばしたら、怪我のリスクだけが増大してしまう。

## セミナーコンセプト。

さて、ここまでいろいろ話してきたけれど、要するに今回のセミナーでは何を学ぶのか。

一言で言えば、

**「常に今日が人生で最高にハイパフォーマンスである状態を目指す」**

わけだが、そのために人体をマイクロ（体内ケミカルの最適化）とマクロ（身体操作の最適化）に分け、その双方からアプローチしていくという方法をとる。それは、単純にそうした方がわかりやすく、また日々実践しやすいからだ。僕が勝手に思っているからだが、この「実践しやすさ」というのはこの手のセミナーでは重要だと思っている。だって、実際にやるから実際のパフォーマンスが上がっていくのであって、理解した直後に上がるわけではないから。

マイクロ部門に関しては、基本的には栄養摂取の話が中心になる。それに、睡眠の話が少し。時間が余ればストレスなど精神的なものとの関わりを少し。これが、体内ケミカルのバランス、そして脳内ケミカルのバランスのコントロールには非常に重要になるからだ。

もちろん（僕らしく）あれこれ理論的な説明を体系的にしようかとも考えたのだけれど、それだと1年は簡単にかかるので、ちょっと発想を転換して、僕が具体的に日頃意識している原理原則をざっと解説して、あとは具体的に日々食べているもの、食べているタ

イメージ、摂取しているサプリメントなどを紹介しながら、なぜそれをそのタイミングで体内に取り入れるのか、という話をしていこうと思っている。

マクロ部門に関しては、身体操作の総合的向上、を目標に、従来の「トレーニング」とは一線を画すコンセプトを提示する。重たいものは何も使わない。怪我のリスクが高いことも一切しない。「動きの質の向上」のために必要なことを1から解説する。

世間では「インナーマッスルが」とか「体幹トレーニングが」とか「やっぱり筋トレでしょ」とか「ヨガやピラティスこそが」とか「本気ならライザップ!」とか様々な話がなされているが、そういうわけのわからない情報に振り回されるのは金輪際なくしてもらいたいと思っている。

そう言えば、僕はジムで、正しく体幹トレーニングをできている人に出会ったことがない。体幹トレーニングの意味が理解できていないからだ。例えば、もっとも有名な体幹トレーニングにプランクというものがある。

写真を見てももらえれば「ああこれね」となると思うが、どうだろうか。



この写真もグーグルの画像検索でしらべ、パクってきたが、元をたどってみるととあるブログ記事の中にある画像だった。写真を見てわかる通り、どうやら「間違ったプラン

ク」の例を示したいらしい。確かに、この写真のプランクは、典型的な間違いプランク（効果の期待できないプランク）になっているが、話はこれで終わらないのが、プランクの面白いところ。

この記事で解説されている「正しいプランク」の説明が、完全に間違っていたのである。

この写真を見てもわかるけれど、「体幹に力を入れろ」ということが言いたいようで、実際記事にも「こうすると、お腹にしっかり力が入って体幹トレーニングになります。」という文言があった。また、同じ記事内に「プランクは本来、インナーマッスルである体幹を使って身体を支えて鍛えるトレーニングです」という文言もあった。

もはや日本語として意味不明だ。体幹とは何か、インナーマッスルとは何か、プランクとは何をやるものなのかを理解できていない人間が書いたのだということがよくわかる。

しかし、これは本当に多い無理解（誤解、とは違うと思う）で、専門的な雑誌や教科書、プロのトレーナーの人ですら、ほぼ例外なくこの間違いを犯している。セミナーでは（パフォーマンスアップに避けて通れない話題なので）詳しく解説するが、プランクは

**「なるべくお腹に力を入れ“ない”で行うトレーニング」**

である。

「え？力入れなかったら体幹鍛えられないですよ？力入れないでどうやって鍛えるんですか？」とか言うプロがいるとしたら早く廃業するか、専門学校からやり直してくれ。

**ゴール。**

最終的には

- ・睡眠時間のコントロール
- ・風邪や病気などのコントロール
- ・腰痛や肩こりのコントロール
- ・脳ミソの働きのコントロール



- ・日々の疲労感のコントロール
- ・空腹感のコントロール
- ・体重やスタイルのコントロール
- ・ストレスのコントロール
- ・感情のコントロール

このようなことが、自分の思った通りにできるようになってもらうことを目標にしている。だから、自分の能力の限界までいつも使えています！ゼッコーチャーです！！みたいな人は別に来なくていいような類のセミナーだ。そのままゼッコーチャーで頑張っしてほしい。

そうではなく、日々もっと本が読みたいのにページを開くと決まってなぜか眠くなってしまふ、とか、1日デスクワークしたら肩やら腰やら頭やら目やらが痛くて大変だ、とか、朝の目覚めがどうもすっきりしない、とか、なぜ1日が48時間じゃないんだ、とか、そういう

### 「なんとなく、自分の望むパフォーマンスが発揮できていない気がする」

人にぜひ受講してほしいと思う。

僕は「寝る」と決めていつも寝ている。気づいたら眠い、みたいなことはあまりない。ジャンクフードが食べたい、みたいなこともないし、十分寝たはずなのに昼食後眠くなる、みたいなこともない。ほぼ徹夜で資料を作り、4時間以上のセミナーをこなし、その後コンサルティングをして、夜中12時過ぎから朝4時近くまでトレーニングをしても体調は全く問題ない。

先天的に背骨に異常があつて小学生の時から腰痛に悩まされていたが、ここ2年くらい（どんなに激しいトレーニングをしても）腰痛もないし、肩こりは生まれてからしたこともない。風邪もひかないし、インフルエンザもたぶん生まれてから一度もかかったことがない。この年齢でプロアスリート並みのトレーニングをしても怪我もしない。

強いて言えば年に2回くらい胃腸炎になるが、それは体重を増やそうとしてキャパを超えて食べ続けるからで、原因は明らかである。病気になる確率ゼロパーセントのお墨付きももらったので、克服すべきはあとは花粉症くらいだ。

定期的に風邪をひき、肩こりに悩まされ、疲労感が抜けず、偏頭痛持ちで、ジャンクフ

ードを食べ、筋トレをしようと思っは怪我で心を折られ、ジョギングは続かず、ストレス解消にタバコを吸い、本を読もうとすれば眠くなるような人が、仮に天才として生まれてきていたとしても、30年生きてくればもはや僕の背中すら見えないだろう。

**何度でも声を大にして言いたいのだが、大事なのは生まれ持ってきた才能じゃない。日々のパフォーマンスの高さである。**

その積み重ねが人生のクオリティを決めるのだ。

そのための土台が、この肉体であり頭脳のクオリティである。

## “目覚め”のステップ。

マイクロマネジメントにせよマクロマネジメントにせよ、パフォーマンスを最大化するために大事なのは

**「reset→activation→imprinting」**

というステップをちゃんと踏むことだ。

大体日々のクレージーな食生活のせいで体内ケミカルはおかしくなっているので、まずはそれをリセットする。身体操作なんかほぼ全員がめちゃくちゃなので、それをリセットする。次に、必要な機能を活性化（アクティベーション）する。そしてそこから、適切なケミカルバランス、適切な機能、適切な動きを身体全体に刷り込んでいく（インプリンティング）。

この手順を踏まないと、当然だが正しい機能は取り戻せない。数十年かけてダメにしてきた機能を復活させるのだから、丁寧にやる必要がある。とは言え、まじめにやってくれば、大体2週間で生まれ変わったことが体感できる。遅くても一か月やってくれば体感できる。

ちなみに僕は当時リセット→アクティベーションのための合宿を一人で組んだので、マクロに関しては3日間でそのステップが終わった（マイクロはどうしても細胞の入れ替わ

りの期間があるので、二週間は見てほしい)。今でも定期的にリセット合宿を組んでいく。

合宿といっても温泉に行って、うまいものを食べながら自然を堪能し、必要なルーティーンを必要なタイミングで繰り返すだけだから、ある意味ではリフレッシュ、みたいな感覚かもしれない。リセット→アクティベーション段階にきつい作業はほとんど存在しないので、まあ楽な合宿である。季節に1回くらいこういう合宿をすると、普段多少乱れた生活をする期間があっても、3日あればきれいにリセットできる。毎日きちんと生きるのか、ある程度適当に生きて定期的に合宿でリセットするか、この辺はライフスタイルや性格との相談になるだろう。

どのような形をとるにせよ、とにかくまずはリセットをしっかりとってもらうことになる。変な癖がついていては正しいフォームが覚えられないのと同じで、いかにゼロベースに戻ることができるか、がそのあとの精度を決めてくるからだ。そのため、セミナーではリセット方法は特に入念に解説する。

そして正しく身体機能を活性化する方法を学ぶ。活性化の方法はいろいろあるが、最も汎用性が高いいくつかの方法を紹介し、適切な時に適切な機能が「オン」になるような身体を準備する。

この準備が完了したら、いよいよ正しい動き、正しい機能を刷り込む段階に入る。これについてはあまり方法の多様性はない。なぜなら、正しい動きや正しい機能というのは、人間であればほぼ変わらないからだ。それをただ刷り込んでいくだけである。ただし、効率よく刷り込む方法はもちろんあるので、僕が知る限り最も効率の良い方法を教えたいと思う。

刷り込み段階に関して、マイクロ編は、僕が今ルーティーンに組み込んでいるサプリメントは、全て具体的に紹介する。

### **僕はサプリメントは3段階に分けて考えている。**

ベースサプリ、アドバンストサプリ、スポットサプリだ。よく「プロテインとマルチビタミンは日々のベースサプリメントとして・・・」という記述がある。実際僕も5年くらい前まではそのように考えていたが、今ではマルチビタミンはアドバンストサプリ、プロテインはスポットサプリのカテゴリーに入っている。

この3つは、確率的な観点から区別されている。「ベース」は、人体の機能を考えたときに、文字通り最も根本を支えるもの、ほぼ全員に必要と思われるもの、という意味で使っているので、たぶん一般的に「サプリ」でイメージするものはほとんどアドバンストかスポットに入っていると思う。それらは（最終的には相性の問題になるので）余力と必要があれば買えばいい。特に「リセット」に必要なベースサプリは、全然違う種類のものである。

セミナーではそのすべてを紹介するだけでなく、その理由、そして選択基準ももちろん解説する。家に帰って「さて、自分には何が必要なのだろうか」となった時、きちんと選べるようになっていてもらいたいからだ。

食べ物や飲み物も、できるだけ具体的に解説しようと思っている。基本的な栄養学の知識は解説するが、栄養学通りに食べたからと言ってパフォーマンスは上がらない。その例は最初の方に書いた通りだ。栄養学でパフォーマンスが上がるなら、栄養学者は例外なくハイパーフォーマーだということになるが、そういう話は全く耳にしない。大事なのは「実際に」どういう基準で食べて飲むのか、それに尽きる。セミナーではそういう話をメインにやりたいと思っている。

マクロ編は、多少買ってもらいたいものがあるので、それは全て紹介する。別にダンベルとかバーベルみたいな重たくてかさばるものはないので安心してほしい（買いたければ好きなだけ買ってほしいが）。全部合わせても、畳半畳分くらいあれば十分しまえるものだし、重さも全部合わせて5キロもないだろうと思う。価格も高くない。

身体操作に関しては、

## **12のムーブメントパターン**

というものが頭の中にあって、僕は常にそれを意識しながらトレーニングしている。これは動きそのものを鍛える時に必要となる地図のようなもので、これがなければ「動き」そのものにアプローチすることはできないんじゃないかと思っている。セミナーではこのパターンの解説と、それを前提としたいくつかの重要メニューを紹介する。もしかしたら、変なトレーニングが多いと感じるかもしれないが、効果はあるから大丈夫。

総じて、全て自宅で完結する内容になるはずだ。特殊な器具を必要とするからこのジムに通えとか、1日30分プールで泳げとか、そういうことはない。「この店でしか食べられない牛を月に2回は食べてください」とかそういうこともない。それらは、さらに

高みを目指す場合、さらなるハイパフォーマーを目指す場合に勝手にやってほしい。今回のセミナーでは、文字通り「土台作り」の話に特化して行う予定である。

## セミナー概要。

今回（も）、コースは3つ用意することにした。基本から、かなり高いレベルを求める人まで、自身の目的に応じて受講コースを決めてほしい。

### “Good Morning”コース

最も基本的なコースで、ミクロマネジメントとマクロマネジメント、計2日間のコースである。「ああ、いい朝だ！」と起きられるようなイメージでこのコース名にしたが、グッドモーニングという裏腿がガッツリつりそうになる筋トレメニューがあるので、それをイメージしてしまうのではないかと若干複雑な気持ちでもある。

日程的には

3月4日午後：ミクロマネジメントセミナー

3月5日午後：マクロマネジメントセミナー

を予定している。場所は都内、両日程とも撮影を入れ、後日ビデオを配布するので、どうしてもライブで受講できないという人はビデオで受講してもらえればと思う（受講料は2日間で10万円、ビデオ受講の場合は8万円に若干割引）。支払いには銀行振り込みとカード決済を用意するので、都合の良い方を選んでいただければ。

### “Good Night”コース（定員20人程度）

このコースは、good morning コースのセミナーに加え、実技セミナーを1回行う。特にマクロマネジメントについては、本当に正しくできているのか、が最初は自分ではわ

かりにくい面がある。正しいかどうかわからないまま日々継続するのは不安だと思うので、その不安を払しょくするため、僕が具体的にすべての見本を見せ、すぐにみんなに実践してもらい、それが正しいかどうかアドバイスをしていくセミナーを開催しようと思っている。

日程は

3月6日午後

3月12日午後

の2日間を予定していて、どちらか一方に出てもらえれば大丈夫である。平日と土日の日程を1日ずつ作っただけで、内容は同じだ。場所も、両日とも都内で行う。

これは実技なので各回10人前後の少人数制セミナーとし、ライブ受講のみ、ビデオ撮影はなし、とさせてもらおうかなと思っている。価格は計3日間で15万円。こちらも銀行振り込みとカード決済を利用できる。

ある程度人数がいれば日程を増やすことは全然可能なので、「この日はどうしても来れない」という人は相談に乗れるけれど、そもそも東京まで来ることは難しい、という人は good morning コースにしてもらえればと思う。

「安心して眠りにつける」というイメージでこのコース名にしたが、そのまま怠惰な生活に陥りやしないかと若干不安な気持ちもなくはない。

## “Perfect Day”コース（定員5人程度）

これは読んで字のごとし、

**「今、考えられる“完璧”な一日を過ごしたい」**

と願う人のためのコースである。具体的には、good night コースに加えて、

- ・僕が個別にカウンセリングをし
- ・身体操作スクリーニング（診断）をし

- ・必要なメニューを組み
- ・5回パーソナルで直接指導する

というものだ。マイクロもマクロも、完全パーソナルでプロトコルを提供する。

まあ、形式的には巷のパーソナルトレーナーがやっていることと同じだけれど、ここまで全部読んでくれているとわかると、中身は多分全く違う。そもそも特定の機能向上を目的にしている。人間としてのパフォーマンスを最大まで高めるためのメニューを組む。そして、直接1対1で進捗を見ていく（1回あたり90分程度を予定）。何かのエキスパートではなく、人間そのものを研究してきた人間でないとできないことだと思う。

一例だが、仮にスクワットをやってもらおうとする。特別不思議なスクワットではなく、誰でも知っているスクワットをやってもらうだけのシンプルなトレーニングだ。この時、普通トレーナーがやるのはフォームを見て「見た目が」教科書に沿っているかということと、大腿四頭筋や大臀筋をきちんと意識できているかということ、どの程度の重さが挙がるかということ、そしてトレーナーが最も見ているのが「どのくらいつらそうにしているか」ということだ。

僕の場合は12のムーブメントパターンに対応させた各動作における骨格ポジションマップと筋肉のリクルートメントパターン（動員パターン）が頭の中にあるので、見た目のフォームではなく、大腿四頭筋を意識させることもなく、「しゃがむ」「立つ」という全身的な動作においてどの筋肉をどの程度動員しているか、その時の骨格のポジションがどうなっているか、という観点で見ていく。

この見方だと、同じように「きれいな」フォームでも、例えばリクルートメントパターンが違ったらそれは「違う運動」とみなすことになる（大腿四頭筋をメインに使うのは僕の中では「スクワット」ではない。その理由もセミナーでは解説する）。違う運動は、当然違う目的を達成する。達成してから「こんなはずじゃなかった」とならないためには必要なことなのだ。

この辺は、どうしても一人一人見て具体的に体感してもらわないと分からない部分なので、このコースでのみの提供となる。僕のストラテジー、プロトコルをより実感ベースに落とし込みたい人、具体的に効果が出るまでそばでアドバイスがほしい人などは、ぜひこのコースを受講してみたい。



あまりこういう話をするべきではないのかもしれないが、こういうサービスは提供側からするとめっちゃくちゃ割に合わない。だって、例えばセミナー形式にすれば1日で500万円くらいの収入になるかもしれないところ、一回のパーソナルで500万円、五回のパーソナルで2500万円は（クリスティアーン・ロナウド相手でもない限り）絶対にもらえないからだ。「効率」をここまで謳った割に、ものすごく非効率だ。

ただ、先にも書いたように、人体探求は僕の趣味でもある。何かを犠牲にしてラグビー向きの身体を作っているのと同じことだ。割に合わないかもしれないが、やってみたいことというのはあるものだ。価格は、50万円。その辺のバイトのトレーナーを使いながら結果にコミットしていることで有名な某団体よりは高いのかもしれない。本当に高いか安いかの判断は、受講してくれた人にお任せするしかない。

パーソナルの日程などは、個別に相談となる。セミナー開催前でも構わない。セミナー前だと何をやらされているのか理屈がわからないかもしれないが、メニューは組めるし指導はできる。場所は原則都内、僕が指定してもいいし、23区内であれば僕が指定された場所まで行ってもいい。家族や友人など、2人や3人や4人や5人や6人でパーソナルを受けたい（となると厳密にはもうパーソナルではなくなるが）、という要望も、ちょっと条件はあるけれど相談に乗る。もっとも自由が利くのがこのコースである。

## Minimalist から Essentialist へ。

以上が具体的なセミナーの内容になる。

このセミナーでは、

### 「毎日が人生最高のパフォーマンスを発揮できるようになる」

ために、本当に必要最小限の話に限定して伝えようと思っている。しかしそれは「ミニマリスト」と世間で一時もてはやされたような概念とはちょっと違う。僕がかねてより、ミニマリスト、と言うけれど、一体何をもってしてミニマムと言っているのかしら、と疑問だった。単に少なければいいのか、と。

僕は、単純に less is better ではないと思っている。限られた時間、限られたリソース

で最高のパフォーマンスを実現しようと思えば、必要な知識、必要な食事、必要なサプリ、必要な運動、必要な睡眠、全てにおいて「厳選」すべきであり、すなわちそれは vital であり essence であること、それが最も大切なのだと考えている。

だから、強いて言えば essentialist を目指すべきだと思うのだ。

本当に、人体については終わりが無い。毎日新たな研究成果が発表されるし、毎日新たなサプリが開発される。毎日新たなトレーニング法が生み出され、毎日たくさんのメソッドや知識が「過去のもの」になっていく。

### **人体の探求は、始めてしまうと永遠に終わらないのだ。**

僕は、人間そのものの探求が趣味であり、もう15年以上継続してきている。人体の探求も当然その一部として趣味であり、おそらくこの探求は、一生続くのだろうと感じている。

「木坂さんの仕事は結局なんなんですか」とたまに聞かれるが、僕は「探求代行業」と「翻訳業」が仕事だと思っていて、例えば僕が5年試行錯誤してやっと至った地点に、1日のセミナーで到達してもらおう、そんなことが僕の役割だと思っている。

教科書や論文を丁寧に読み、常に最新の知見をフォローしている人は、多くはないが存在している。でも、そこで終わっている。

### **「それが“私の”人生にどう役に立つのか？“私の”パフォーマンスを上げるためには、具体的にどうしたらいいのか？」**

この疑問に答えられるまでに落とし込めている人は、僕が知る限りいないように思う。僕は、自分の興味関心もそこにあるということもあって、どうしてもその追及がしたくなくなってしまう。

今回のセミナーも例外ではない。トレーニング歴20年、人体探求とはっきり自覚して15年、その探求の成果を、なるべくわかりやすく、みなさんが実践しやすい形に翻訳して、提供したいと思っている。是非、パフォーマンスアップの土台作りに、お役立ていただければ。

また、あるセミナーで「いいトレーナーの見つけ方をセミナーで話してほしい」と言わ

れた。これは非常に難しい。まず「いいトレーナー」がかなりのレアポケモンなので、ゲットすることはおろか、遭遇すること自体が希少だからだ。次に、「いい」の定義がどうしても一意には決められないからだ。

それでも、このセミナーでお話しする内容を理解してくれれば、ヤバそうなトレーナー、よさそうなトレーナーなどは自然と、いわば「直感的に」わかるようになるはずだ。その直感が信頼に足るものになるようなセミナーをせにやいかんと思っているので、トレーナー探しをする予定の人もワクテカしながら待っていてほしい。

受講される場合は、いつものように

[https://55auto.biz/alchemy/touroku/h\\_pf.htm](https://55auto.biz/alchemy/touroku/h_pf.htm)

こちらから申し込んでいただければ。

それでは、また会場で。

ありがとうございました！

木坂