ビジネスパーソンのための

新時代スタイルトレーニング

第4回

「仕事ができる体づくり」
～「見た目が良い人」は実は不健康？～

執筆者
EXE UP株式会社代表取締役
日本リスクマネジャー&コンサルタント協会会員
角谷リョウ

一昔前は、体を見せるコンテストといえばボディービルの大会しかありませんでした。

一度見に行ったことがあるのですが、ものすごいマッチョな男性たちが「デカい」や「キレてる」など独特のボディービル用語で応援していました。

お世辞にも、こうした世界がメジャーになる日が来るとはとても思えませんでした。

でもそれをソフトマッチョ路線にした途端に大ブレーク！　今、世界で一番ベストボディーの大会が盛り上がっているのが日本なのです。

写真のように見事な逆三角形に、筋肉のボリューム、健康的な小麦色の肌…。今のあなたにはまぶし過ぎるかもしれません。

ただし、実際に彼らがあなたより健康であるとは限りません。彼らは、体を見せるコンテストといえばボディービルの大会しかありませんでした。

一度見に行ったことがあるのですが、ものすごいマッチョな男性たちが「デカい」や「キレてる」など独特のボディービル用語で応援していました。

お世辞にも、こうした世界がメジャーになる日が来るとはとても思えませんでした。

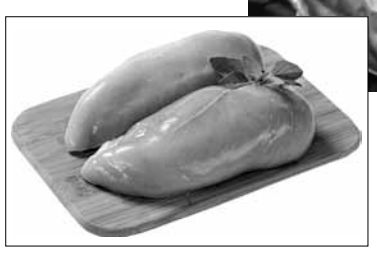
でもそれをソフトマッチョ路線にした途端に大ブレーク！　今、世界で一番ベストボディーの大会が盛り上がっているのが日本なのです。

写真のように見事な逆三角形に、筋肉のボリューム、健康的な小麦色の肌…。今のあなたにはまぶし過ぎるかもしれません。

ただし、実際に彼らがあなたより健康であるとは限りません。彼らは、あの体型を「鶏肉を1日に1㌔以上食べる」などによって維持しているのです。

先日、「ベストボディー・ジャパン」上位入賞者が私のスタジオに遊びに来ましたが、肉の取り過ぎで、20代なのに腎臓の値が上限値を超えてしまい、困っていました。

私もお肉は大好きですが、消化には内臓（特に腎臓）にとても負担がかかります。それを日本人が毎日大量に摂取するこ



とは、欧米人に比べると相当の負担になるのです。

また、ボディービルダーほどではないにせよ、あれくらい筋肉があると動きが制限されてしまう恐れがあります。実際に動きを見ると「ロボット」のように感じることもあります。

ですから、「ベストボディー」は、実際にはそれほど「ベストボディー」とは言えないかもしれない、ということなのです。

もちろん彼らは好きでやっているし、誰にも迷惑をかけていないし、きっとモテるだろうし、それはそれでいいんじゃないかと思います。

ただ、メタボのあなた（違うか？）が打ちのめされるほど良い体とは限らないよ！　と言いたいのです。

そう、ですからこれからマッチョの人に会ったらコンプレックスを抱いたり、劣等感を覚えるのではなく、「それなりに大変なんだな」くらいの気持ちで接してもらえればと思います。

あ、でもトレーニングは少しした方がいいと心から思っています。

ところで、このコラムのタイトルは、「仕事ができる体づくり」ですね。

なのに、なかなか体づくりの話にならないなぁと感じませんか？　実は仕事をしながらの体づくりはとても大変なので、ハードルは上げない方が成功するし、体型も戻らないのです。

今回は「そんなに良い体にならなくてもいいんだな」という程度に頭に入れていただければ幸いです。

徐々にエンジンをかけていきましょう。今回もお読みくださってありがとうございました。