

ダイエットなんてカンタンだ 受験や就職とくらべたら



初代捨鉢屋蛟十郎

ダイエットなんてカンタンだ 受験や就職とくらべたら 試し読み版
もくじ

- はじめに 受験も就職も失敗したが、ダイエットは成功(体脂肪率6%台、体力年齢は・・・)
あいさつがわりの体組成・体力診断データ(運動選手に匹敵！)
- 第一章 体脂肪率9.5%からの真冬のダイエット、そしてその結果
- 第二章 これであなたも運動選手並み細マッチョ？蛟十郎直伝、筋持久力トレーニング！
- 第三章 さらに補足のトレーニング

はじめに 受験も就職も失敗したが、ダイエットは成功(体脂肪率6%台、体力年齢は・・・)

あいさつがわりの体組成・体力診断データ(運動選手に匹敵！)

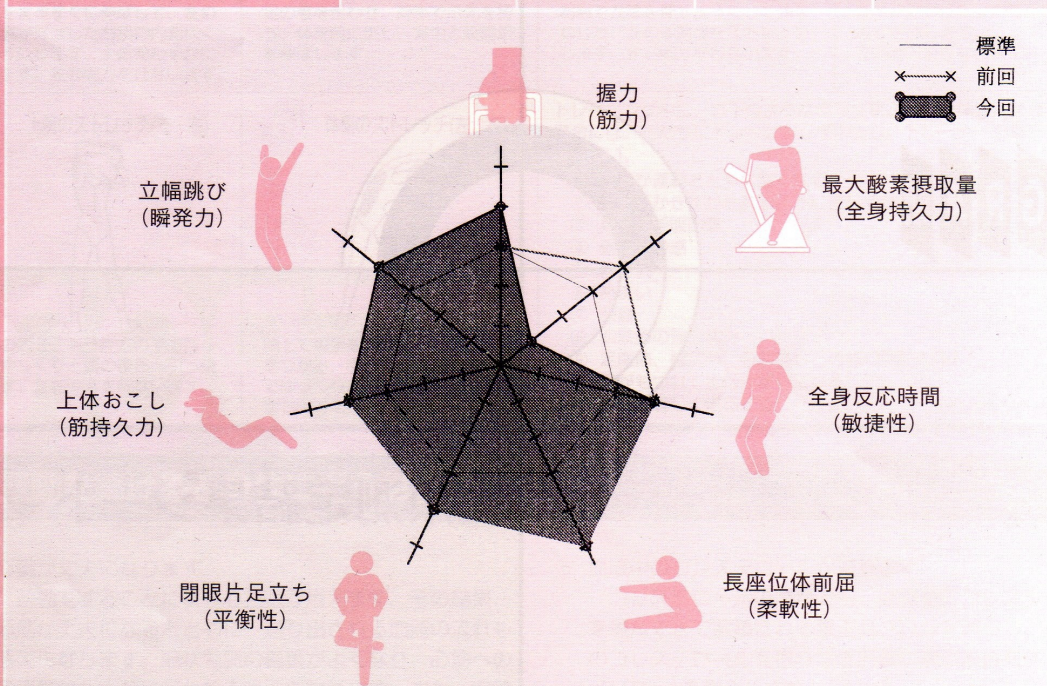
皆さまはじめまして、初代捨鉢屋蛟十郎といいます。さっそくですが下の表をご覧ください。

TANITA 体組成計 BC-118 E 12 12 02 17:12		TANITA 体組成計 BC-118 E 13 02 02 17:32	
体型モード	スタンダード	体型モード	スタンダード
性別	男性	性別	男性
年齢	35才	年齢	35才
身長	170.6cm	身長	170.5cm
体重	61.3kg	体重	59.2kg
体脂肪率	9.5%	体脂肪率	6.8%
脂肪量	5.8kg	脂肪量	4.0kg
除脂肪量	55.5kg	除脂肪量	55.2kg
筋肉量	52.6kg	筋肉量	52.3kg
筋肉量評価	0 標準	筋肉量評価	0 標準
推定骨量	2.9kg	推定骨量	2.9kg
基礎代謝量	1530kcal	基礎代謝量	1516kcal
判定	燃えやすい	判定	燃えやすい
内臓脂肪レベル	5	内臓脂肪レベル	4
判定	標準	判定	標準
BMI	21.1	BMI	20.4
標準体重	64.0kg	標準体重	64.0kg
肥満度	-4.3%	肥満度	-7.4%
体脂肪率標準範囲	11.0~21.9%	体脂肪率標準範囲	11.0~21.9%
	6.9~15.6kg		6.8~15.5kg
部位別測定データ		部位別測定データ	
右足		右足	
体脂肪率	13.0%	体脂肪率	11.3%
脂肪量	1.5kg	脂肪量	1.3kg
除脂肪量	10.3kg	除脂肪量	10.2kg
筋肉量	9.7kg	筋肉量	9.6kg
筋肉量評価	0 標準	筋肉量評価	0 標準
左足		左足	
体脂肪率	13.8%	体脂肪率	11.4%
脂肪量	1.6kg	脂肪量	1.3kg
除脂肪量	10.0kg	除脂肪量	10.1kg
筋肉量	9.4kg	筋肉量	9.5kg
筋肉量評価	0 標準	筋肉量評価	0 標準
右腕		右腕	
体脂肪率	8.8%	体脂肪率	7.8%
脂肪量	0.3kg	脂肪量	0.3kg
除脂肪量	3.1kg	除脂肪量	3.0kg
筋肉量	2.9kg	筋肉量	2.8kg
筋肉量評価	+1 標準	筋肉量評価	+1 標準
左腕		左腕	
体脂肪率	10.2%	体脂肪率	8.6%
脂肪量	0.3kg	脂肪量	0.3kg
除脂肪量	3.0kg	除脂肪量	3.0kg
筋肉量	2.8kg	筋肉量	2.8kg
筋肉量評価	+1 標準	筋肉量評価	+1 標準
体幹部		体幹部	
体脂肪率	6.5%	体脂肪率	3.0%
脂肪量	2.0kg	脂肪量	0.9kg
除脂肪量	29.1kg	除脂肪量	28.9kg
筋肉量	27.8kg	筋肉量	27.6kg
筋肉量評価	0 標準	筋肉量評価	0 標準

いかがですか？「体脂肪率が2ケタない状態からダイエットするなんてイヤだあ」と思われたかもしれませんね。ですがこの電子書籍のテーマがダイエットである以上私の体重・体組成データは載せなければなりませんから。それにもう一つ載せなければならぬものがあります。私の体力測定記録です。二つのうちの一つをまずどうぞ。

登録番号	氏名	年齢	実施日
		35才	2013/02/02

体力測定	前回	今回	全国平均値	評価
測定日	2012/12/02	2013/02/02		
握力(右) (kg)	48.9	53.9	49.8	☆☆☆☆
握力(左) (kg)	50.0	50.5	49.8	☆☆☆
立幅跳び (cm)	216.0	222.0	210.0	☆☆☆☆
上体おこし (回)	27	28	25.2	☆☆☆☆
閉眼片足立ち (秒)	93	106	64.0	☆☆☆☆
長座位体前屈 (cm)	59.5	57.4	41.3	☆☆☆☆☆
全身反応時間 (msec)	342	351	375.0	☆☆☆☆
最大酸素摂取量 (ml/kg・分)	44.0	28.0	38.9	☆
肺活量 (ml)	5610	5330	3930.0	☆☆☆☆☆



総合評価	優れている	体力年齢	20歳代前半
------	-------	------	--------

運動は、様々な成人病予防に非常に効果的です。自分の体力を知り、無理をせず、運動を習慣づけ、疲れを知らない健康的なライフスタイルをめざしましょう。

形態的にみると、あなたの体重は標準的な範囲にあります。エネルギー需給のバランスをうまくとりながら、心身ともに健康な生活を送りましょう。

あなたの体力は優れています。積極的な身体活動によって、いつまでも若々しさを保つよう努めましょう。

Shape

Exercise Advice

Physical Strength

うっふっふ、いかがですか？体重の減少に比例して体力は上がっているのです。体脂肪率1ケタにして20歳台前半以上の体力の肉体を持った中年、それがワタクシ初代捨鉢屋蛟十郎です。「こんな人にダイエット本を書く資格があるのかね」という人たちと較べてどうでしょうか？社会的・経済的地位はどうてい私はかないません。しかし**身体を持つ説得力では彼ら彼女らを圧倒している自負はあります。肉体の完成度の優劣は一目瞭然。ダイエット本はどれだけのカラダを作れたかに尽きます。**肉体をさせないダイエット本は無価値です。もっとも私の身体はあくまで「そこそこ」ですが、**体幹の脂肪量が片足のそれを下回っているので「部分やせ」成功なんではないでしょうか？**

しかも私はこの体を無料で、**ビター文使わずに作りました。トレーニング施設に一切行かず、健康食品・サプリメントなど見向きもせず、運動器具も全く使わず、「体によい」とされている食品も全然食べず、スマートフォンのアプリも使わず、トレーニング用の服も靴も買わない。当然ランニングどころか一大産業のウォーキングすらしません。それでも体脂肪率6%台、運動選手並みの体力。**一体ナニがどうなってこうなったのか。その私の個人的経験とダイエットトレーニング方法を紹介します。当電子書籍を購読してくれた(してくれましたよね？私、もうこれで食べていくしかないんです・・・)皆さんの減量の手助けあるいはその参考になればうれしいです。

やや長めでかなり挑発的なタイトルですが少なくとも私にとっては事実です。**ダイエットやトレーニングはそのための正しい努力をすればある程度は結果(過度の体重が減ったり体力がついたり)は約束されますから。**受験ではこうはいかない。正しい努力をして当日過去最高の出来ばえであったとしてもまわりもがんばったから合格者最低点が自分の得点よりも上がってしまい結果(受験合格)が出なかったことは珍しくはないでしょう。

それでも努力の余地があるだけ受験はまだましな方で、就職といったら・・・採用担当者は求職者のどこをどう見ているのかがわからない。その状況で結果(採用内定を取ること)を目指さなければならない。しかもそこでは公正・公平は一切保障されていないため容姿・性別・経歴・なまりの有無などの理由にならない理由で落とされるなんてことが横行している。

私は受験に失敗して大学受験浪人していますし、就職にいたっては(就職氷河期とはいえ)大学在学中に内定がどうしても取れずしかたなく無業のまま卒業。就職浪人に世間が暖かいはずもなく仕事が決まらないまま日陰で10年以上が過ぎもう若年者とはいえない年齢になり、そしてとうとう就職そのものをあきらめた。どうせやっても結果は出ないのだ、ならやらないほうがマシ。

そんな無能のレッテルを貼られて世間から排除されつくした穀潰しがダイエット・トレーニングに関しては(少なくとも一般人としては)かなりの成功を収め続けているのです。**この事実から「ダイエットは受験や就職よりもずっとカンタン」と考えるよりほかありません。**しかし・・・世間はどうも違うようですね。私などよりはるかにご有能・ご優秀なうえに世間様に受け入れられている方々が、私がまったく悩まず苦しまない体重・体型問題に心を痛めている・・・そこに疑問を持ちました。

なぜダイエットなんて簡単なことに苦しむんだろうか、と。

当電子書籍の内容はダイエットトレーニングですが、すべての読者様に結果を保証するものではありません。著者である初代捨鉢屋蛟十郎は結果について一切責任を持ちません。ご自身の体力や体調と相談して当電子書籍を閲覧してください。

もくじにもどる

これ以上書くと具体的なトレーニング内容などに触れてしまうので、試し読み版はここまでです。12月から3月までの3ヶ月間のダイエットのうち最後の1ヶ月の結果も、どんなトレーニングをしていたのかも書いてはいません。もし興味をお持ちになったら是非とも購入してください。ダイエット・トレーニング目的でなくとも、たとえばイラストモデルとしての使い方もOKです。

[コマーシャル用の動画](#)を作りましたので、それも購入の参考にしてくださいませ。

著者紹介

初代捨鉢屋蛟十郎(しょだいすてばちやこうじゅうろう)

1977年生まれ。私立上宮高等学校、私立立命館大学文学部卒。大学卒業時が就職氷河期の極寒期で新卒就職ができず無業で世に出され就職活動が続けるもそれがかなわず今に至る。

「この世間には自分を採用する企業はない」ことを悟り就活から撤退、個人事業「捨鉢屋」を開業。なんとかして自分ひとりで食べていく方法を日夜模索中。みんな世間が悪いんや(怒)。

常に否定の暴力にさらされて育ったため特技はないが能力自体はそこまで低くない。趣味はトレーニング、資格取得の勉強、料理、読書。お金のかからないものばかり(笑)。トレーニング歴は20歳から16年間だがスポーツ歴は小学生の水泳教室(小2～小6)、中学生の剣道部(中1～中3)のみ。水泳は4泳法を全部習得したが、脂肪率6%台の今は水に浮かないのではないかと心配している。

もくじにもどる

捨鉢屋アメブロ本店 <http://ameblo.jp/stbcy72/>



ダイエットなんてカンタンだ 受験や就職とくらべたら 試し読み版

2013年5月1日 発行

5月7日 一部修正

著者 初代捨鉢屋蛟十郎

著作権法の範囲内以外での複写、転用を禁じます。