

リバウンド率0%! 人生最後のダイエット

吉川メソッド

食べて美しい
ボディラインを作る!

吉川朋孝

1日1500kcal
未満

全 **127** 品



リバウンド率0%! 人生最後のダイエット

吉川メソッド

食べて美しい
ボディラインを作る!

吉川朋孝



リバウンド率^{りっ}0%!^{じんせいさいご} 人生最後のダイエット
「^{よしかわ}吉川メソッド」
^た食べて^{うつく}美しい
ボディライン^{つく}を作る!

2011年7月20日 初版第1刷発行

2012年3月20日 初版第6刷発行

著者 ^{よしかわともたか} 吉川朋孝

発行者 新田光敏

発行所 ソフトバンク クリエイティブ株式会社

〒106-0032 東京都港区六本木2-4-5

電話 03-5549-1201 (営業部)

撮影 田中宏幸

取材・文 芥川和久

モデル 森まどか

衣裳協力 Reebok Japan

制作協力 梅本覇留 (ブレイン・コミュニケーションズ)

デザイン 原てるみ・中濱佑季 (mill design studio)

組版 アーティザンカンパニー株式会社

印刷・製本 中央精版印刷株式会社

落丁本、乱丁本は小社営業部にてお取り替えいたします。

本書の内容に関するご質問等は、小社学芸書籍編集部まで書面にてお願いいたします。

©2011 Tomotaka Yoshikawa Printed in Japan ISBN 978-4-7973-6552-8

Prologue

本気で変わりたい人は、
この先をお読みください。 2

Profile

「生活しない」腰痛を筋トレで完治させ、
トレーナーの道へ 8

Interview

ありとあらゆるダイエット法を試して、
納得できたのは吉川メソッドだけ！ 12

Part 1

なぜ食事制限と運動をしても
やせられないのか？

YOSHIKAWA METHOD 1

今までのダイエットは始めた時点で
リバウンド宣言をしているようなもの 14

YOSHIKAWA METHOD 2

だから、食事制限と有酸素運動の
ダイエットはやめなさい 15

YOSHIKAWA METHOD 3

リバウンド率0%の答えは、
「筋肉」にあります 16

YOSHIKAWA METHOD 4

ダイエットに不可欠なのは筋トレ
女性は筋肉をつけても太くならない 17

YOSHIKAWA METHOD 5

本当にやせるだけでいいのですか？
ボディデザインの要は筋肉にあり 18

YOSHIKAWA METHOD 6

女性こそ筋トレが重要！
美容も健康も若返りまでもかなう 19

YOSHIKAWA METHOD 7

朝のトレーニングは最高のぜいたく
使える時間が増え、心身ともに軽やかに 20

Part 2

「たんぱく質8：脂質2」の
筋肉増強！2週間レシピ

YOSHIKAWA METHOD 8

筋トレはボディの「設計図」、
食事は設計どおりに作るための「材料」 22

YOSHIKAWA METHOD 9

自分の体を作る食事を楽しんで
料理をライフスタイルの一部に 23

1 メインで食べたい食材

2 気をつけて食べるといい食材

3 NG食材

24 25

◎本書の注意点

・著者がプライベートジムで指導して
いる内容を家庭向けにアレンジした
ものであり、個人別に対応したジム
での指導内容とは違う点があります。

・本書の食事法や筋トレを実践するに
あたり、極度の高血圧または低血圧、
けがや病気で通院中、ペースメーカー
使用時、手術後、妊娠中、そのほか
体調がすぐれないときは、医師に相
談してから行ってください。

YOSHIKAWA METHOD 10

美容と健康の効果を実感したいなら、
食べるべきは野菜よりも肉や魚！

YOSHIKAWA METHOD 11

理想的な脂質は亜麻仁油や
バージンココナッツオイル

4 使ったいい調味料／5 NG調味料／

6 使ったいい油

7 少量OKの野菜・きのこ／

8 飲んでもいいアルコール・ドリンク／

9 NGアルコール・ドリンク

YOSHIKAWA METHOD 12

「Stock Recipe」をどう使う？
手間なく続けやすい全127品

作っておくと便利な

Basic Recipe &

Stock Recipe

DAY1 SUN

BREAKFAST

ししやもの焼きぎたし

豚肉のみそ炒め

ささみときゅうりのめかぶあえ

LUNCH

チキン豆腐バーゲのトマトソースがけ

車麩のピザ風

サーモンマリネ

豆腐のグリーンポタージュ

DINNER

豚ひれ肉のワイン蒸し

白身魚とたこのハーブオイルソテー

温やっこのちりめんおかかのせ

DAY2 MON

BREAKFAST

鶏とえびのボイルばん酢仕立て

豆腐とツナのスクランブルエッグ

あさりときのこのスープ

LUNCH

白身魚のじま衣焼き

鶏肉団子の豆板醤ソース

はたてのレモン塩あえ

DINNER

ビーフサイコロステーキ

白身魚の梅肉蒸し

いかそうめん

ささみと卵のスープ

DAY3 TUE

BREAKFAST

シーフードミックス入りオープンオムレツ

豚しゃぶロールサラダ

ヨーグルト

LUNCH

チキンのカレーポトフ風

鮭と卵のココット焼き

ミルクコーヒージェリー

DINNER

白身魚のホイル焼き青じそオイルがけ

挽肉の薄焼きガレット風

豆腐のポタージュ

DAY4 WED

BREAKFAST

鶏肉とえびのカレースープ

炒り豆腐のターメリックライス風

うずら卵のピクルス

ヨーグルトドリンク

LUNCH

鮭のソテー・チーズ風味

豚みそ漬けの卵クレープ仕立て

ミルクコーヒージェリー

DINNER

卵とささみのボイルドサラダ・ヨーグルトソース

白身魚と高野豆腐のスープ

DAY5 THU

BREAKFAST

豚ひれワイン蒸しのバターしょうゆ焼き

ボイルドツナサラダ・フレンチドレッシング

豆腐とえびのミルクスープ

LUNCH

チキンキッシュ風

海鮮団子のしょうが蒸し

わかめスープ

DINNER ————— 51

豚もも肉のみそ漬け焼きうずら卵のピクルス添え
卵白と豆腐のごはん風
鶏ささみのおかかあえ
あさりのすまし汁

DAY6 FRI

BREAKFAST ————— 54

ゆで鶏のミモザ仕立て
ポイルドツナとセロリの炒めもの
豆腐のレンジ蒸し

LUNCH ————— 54

豚ひれ肉のワイン蒸しとゆで卵のディップ
はたての変わり炒め
ささみの薄焼き

DINNER ————— 55

牛ひれ肉とはたてのプロシエット
きのこそばろの炒めもの
鶏団子スープ

DAY7 SAT

BREAKFAST ————— 58

あじの干物焼き
ささみの梅肉あえ
納豆めかぶ
じゃこと青じその即席汁

LUNCH ————— 59

さばの竜田焼き
高野豆腐のパスタ仕立て
抹茶ミルクゼリー

DINNER ————— 59

豚肉と白身魚のセイロ蒸し
白あえ
かき玉スープ

DAY8 SUN

BREAKFAST ————— 62

ささみのタンドリー風
かつおのたたき洋風仕立て
豚ひれ肉のスープ

LUNCH ————— 62

牛ももソテー
ゆで卵のチーズ焼き
クイックチキンスープ

DINNER ————— 63

えびとはたと豆腐の中華炒め
豚しゃぶヨーグルトソース
鶏挽肉としいたけのスープ

DAY9 MON

BREAKFAST ————— 66

目玉焼き
ささみスティックのカレーソテー
牛ひれ肉のしょうゆ煮カッテージソースがけ
鮭缶としょうがのスープ

LUNCH ————— 67

チキンのホイルソーセージ
白身魚のムニエル
豆腐のポタージュ

DINNER ————— 67

ミニハンバーグのツナとカッテージチーズのせ
魚介のミルクスープ
抹茶ミルクゼリー

DAY10 TUE

BREAKFAST ————— 70

牛ひれ肉のしょうゆ煮とゆで卵
温やっこ
あさりのみそ汁

LUNCH ————— 70

豆腐チーズハンバーグ
いかのマリネ
車麩のフレンチトースト風

DINNER ————— 71

たいとたこのカルパッチョ風
牛ひれ肉のマスタード焼き
鶏肉とマッシュルームのスープ

DAY11 WED

BREAKFAST ————— 74

ささみの卵とじ
豚ひれ肉ときゅうりのごまあえ
ヨーグルト

LUNCH ————— 74

しらたきのジャージャー麺風
鮭缶のサラダ
紅茶卵

DINNER ————— 75

ささみののりチーズ焼き
炒り豆腐
なめこのみそ汁

DAY12 WED

BREAKFAST ————— 78

鶏肉と豆腐のスープ
ほたてのしょうが煮
紅茶卵

LUNCH ————— 78

豆腐とえびのチーズ焼き
白身魚のぼん酢蒸し
肉団子スープ

DINNER ————— 79

牛しゃぶといかのレモンしょうゆ味
白身魚の七味オイル焼き
ささみとしめじのみそ汁

DAY13 FRI

BREAKFAST ————— 82

豚ももレンジ蒸し納豆ソース
ささみのだししょうゆあえ
ほたてのしょうが煮

LUNCH ————— 82

チキンピカタ
えびとカニのサラダ
シナモンミルクゼリー

DINNER ————— 84

刺身三種盛り
ささみとこんにゃくのあえもの
肉団子と豆腐のくず煮

DAY14 SAT

BREAKFAST ————— 86

鮭の塩焼き
ゆで卵と豆腐、しらすのみそあえ
鶏肉と梅の即席汁

LUNCH ————— 87

マーボー豆腐
たこのマリネ
シナモンミルクゼリーの杏仁風

DINNER ————— 87

和風チキンソテー
あじの干物と小松菜のあえもの
納豆汁

YOSHIKAWA METHOD 13 ————— 89

ダイエット効果を引き出す食べ方①

食事の間隔があぐ、

夕食が遅くなるときの対処法

YOSHIKAWA METHOD 14 ————— 90

ダイエット効果を引き出す食べ方②

体重が停滞したときの処方せん

Part 3

筋トレは、常に「限界」を
超えるように意識する！

いつ、何に注意して行う？

筋トレの基本3ポイント ————— 92

- 1 筋肉の回復を待つて中2日は休む
- 2 筋トレは休むのも勇気ある英断
- 3 夜よりも朝、30分の早起きを！

最大限の効果を引き出す！

筋トレの実践3ポイント ————— 95

- 1 【呼吸】 力を入れるときに大きく吸って止める
- 2 【負荷】 筋肉のテンションは「0」にしない
- 3 【回数】 自分の筋トレの限界は決めない

下半身全体 ————— 98

ふくらはぎ ————— 100

二の腕 ————— 102

バスト ————— 104

ウエスト前面 ————— 106

脇腹 ————— 108

Extra Lesson 肩こり ————— 110

リバウンド率0%! 人生最後のダイエット

吉川メソッド

食べて美しい
ボディラインを作る!

吉川朋孝

本気で変わりたい人は、
この先をお読みください。

あなたは、もっとやせたい、美しくなりたい、健やかになりたいと思うからこそ、この本を手にしたはずです。

もしかすると、過去にもいろいろなダイエットを試しては、効果がないと諦めたり、一応は成功したけれどリバウンドしてしまった……そんな経験を持っているのではないでしょうか。

16歳から84歳までのボディデザインを導く

私はプライベートジムのトレーナーとして、これまでに16歳から84歳まで老若男女200人あまりの「ボディデザイン」を行ってきました。ただやせるのではなく、理想のボディにデザインすることから、吉川メソッドでは単なる「ダイエット」ではなく「ボディデザイン」と呼んでいます。

生徒さんにはまず2ヵ月間、マンツーマンで独自の筋力トレーニングを教えるとともに、

に、食事の改善を指導します。すると本当に2ヵ月間で、みなさんが理想のボディを手に入れて卒業していきます。

その達成率は、誇張ではなく100%。そしてリバウンド率が0%であることも、強調しておきたいところです。

さらに、生徒さんたちが感じるのは、体型の変化だけではありません。

「シワが目立たなくなつて、皮膚科の医師にも驚かれた」

「閉経したと思っていたのに、生理が戻ってきた」

「睡眠導入剤すら効かなかったのに、ぐっすり眠れるようになった」

「毎年ゆううつに思っていた花粉症がすっかり消えた」

「肩を壊してキャッチボールもできなかったのに、ボールが投げられるようになった」

「妊娠、出産も医師の指導なしにはできないほどの重度の糖尿病が治った」

……などなど、美容から若返り効果、持病の改善まで、さまざまな声が集まってきました。

そして、体型がスリムになり、健康になれば、心までもが変わります。

「人に当たり散らすことがなくなった」

「後回しはやめて、今できることはすぐやるクセがついた」

「だらだらと過ごす時間がなくなり、仕事の効率が上がった」

真のダイエットは人生までも切り拓く

筋トレも食事の改善も、正直にいつて楽ではありません。

本当に限界ギリギリまで追い込まれないと筋トレの効果は得られませんし、食べたいものを我慢するというのはつらいことです。でも私は、それは人が変わるための試練だと思います。

試練がきつければきついほど、努力をしてやりとげた経験は、揺るぎない自信になります。

ます。そうして得た本物の自信が生徒さんたちの心を変え、その人生もポジティブに変えていったのでしょう。

真のダイエットとは、肉体も精神も、自分の新たな可能性までも目覚めさせるものなのです。

本書では、そんなダイエットのエッセンスをPart1で述べ、Part2で食事法を中心に、Part3では自宅で行える簡易筋トレメニューとともにまとめました。それは女性たちの追い求める永遠のテーマ「美と健康」をかなえ、同時に新たな人生までも切り拓くメソッドであると自負しています。

吉川メソッドは、決して「楽してやせられる」ものではないですし、むしろその対極にあります。しかしだからこそ、正しく実践できれば、必ず大きな効果を得られるでしょう。

あなたが「本気で変わろう!」と真剣に思つて、この先のページをめくってくださることを、心から期待しています。

Prologue

本気で変わりたい人は、
この先をお読みください。 2

Profile

「生活しない」腰痛を筋トレで完治させ、
トレーナーの道へ 8

Interview

ありとあらゆるダイエット法を試して、
納得できたのは吉川メソッドだけ！ 12

Part 1

なぜ食事制限と運動をしても
やせられないのか？

YOSHIKAWA METHOD 1

今までのダイエットは始めた時点で
リバウンド宣言をしているようなもの 14

YOSHIKAWA METHOD 2

だから、食事制限と有酸素運動の
ダイエットはやめなさい 15

YOSHIKAWA METHOD 3

リバウンド率0%の答えは、
「筋肉」にあります 16

YOSHIKAWA METHOD 4

ダイエットに不可欠なのは筋トレ
女性は筋肉をつけても太くならない 17

YOSHIKAWA METHOD 5

本当にやせるだけでいいのですか？
ボディデザインの要は筋肉にあり 18

YOSHIKAWA METHOD 6

女性こそ筋トレが重要！
美容も健康も若返りまでもかなう 19

YOSHIKAWA METHOD 7

朝のトレーニングは最高のぜいたく
使える時間が増え、心身ともに軽やかに 20

Part 2

「たんぱく質8:脂質2」の
筋肉増強！2週間レシピ

YOSHIKAWA METHOD 8

筋トレはボディの「設計図」、
食事は設計どおりに作るための「材料」 22

YOSHIKAWA METHOD 9

自分の体を作る食事を楽しんで
料理をライフスタイルの一部に 23

1 メインで食べたい食材

2 気をつけて食べるといい食材

3 NG食材

24

25

◎本書の注意点

・著者がプライベートジムで指導して
いる内容を家庭向けにアレンジした
ものであり、個人別に対応したジム
での指導内容とは違う点があります。

・本書の食事法や筋トレを実践するに
あたり、極度の高血圧または低血圧、
けがや病気で通院中、ペースメーカー
使用時、手術後、妊娠中、そのほか
体調がすぐれないときは、医師に相
談してから行ってください。

YOSHIKAWA METHOD 10

美容と健康の効果を実感したいなら、
食べるべきは野菜よりも肉や魚！

26

YOSHIKAWA METHOD 11

理想的な脂質は亜麻仁油や
バージンココナッツオイル

27

4 使っている調味料／5 NG調味料／

6 使っている油 28

7 少量OKの野菜・きのこ／

8 飲んでもいいアルコール・ドリンク／

9 NGアルコール・ドリンク 29

YOSHIKAWA METHOD 12

「Stock Recipe」をアレンジして、
手間なく続けやすい全127品

30

作っておくと便利な

Basic Recipe &

Stock Recipe 31

DAY1 SUN

BREAKFAST 32

ししゃもの焼きびたし

豚肉のみそ炒め

ささみときゅうりのめかぶあえ

LUNCH 34

チキン豆腐バーグのトマトソースがけ

車麩のピザ風

サーモンマリネ

豆腐のグリーンポタージュ

DINNER 36

豚ひれ肉のワイン蒸し

白身魚とたこのハーブオイルソテー

温やっこのちりめんおかかのせ

DAY2 MON

BREAKFAST 38

鶏とえびのボイルばん酢仕立て

豆腐とツナのスクランブルエッグ

あさりときのこのスープ

LUNCH 38

白身魚のじま衣焼き

鶏肉団子の豆板醤ソース

はたてのレモン塩あえ

DINNER 40

ビーフサイコロステーキ

白身魚の梅肉蒸し

いかそうめん

ささみと卵のスープ

DAY3 TUE

BREAKFAST 42

シーフードミックス入りオープンオムレツ

豚しゃぶロールサラダ

ヨーグルト

LUNCH 42

チキンのカレーポトフ風

鮭と卵のココット焼き

ミルクコーヒージェリー

DINNER 44

白身魚のホイル焼き青じそオイルがけ

挽肉の薄焼きガレット風

豆腐のポタージュ

DAY4 WED

BREAKFAST 46

鶏肉とえびのカレースープ

炒り豆腐のターメリックライス風

うずら卵のピクルス

ヨーグルトドリンク

LUNCH 48

鮭のソテー・チーズ風味

豚みそ漬けの卵クレープ仕立て

ミルクコーヒージェリー

DINNER 48

卵とささみのボイルドサラダ・ヨーグルトソース

白身魚と高野豆腐のスープ

DAY5 THU

BREAKFAST 50

豚ひれワイン蒸しのバターしょうゆ焼き

ボイルドツナサラダ・フレンチドレッシング

豆腐とえびのミルクスープ

LUNCH 50

チキンキッシュ風

海鮮団子のしょうが蒸し

わかめスープ

DINNER ————— 51

豚もも肉のみそ漬け焼きうずら卵のピクルス添え
卵白と豆腐のごはん風
鶏ささみのおかかあえ
あさりのすまし汁

DAY6 FRI

BREAKFAST ————— 54

ゆで鶏のミモザ仕立て
ポイルドツナとセロリの炒めもの
豆腐のレンジ蒸し

LUNCH ————— 54

豚ひれ肉のワイン蒸しとゆで卵のディップ
はたての変わり炒め
ささみの薄焼き

DINNER ————— 55

牛ひれ肉とはたてのプロシエット
きのことそばの炒めもの
鶏団子スープ

DAY7 SAT

BREAKFAST ————— 58

あじの干物焼き
ささみの梅肉あえ
納豆めかぶ
じゃこと青じその即席汁

LUNCH ————— 59

さばの竜田焼き
高野豆腐のパスタ仕立て
抹茶ミルクゼリー

DINNER ————— 59

豚肉と白身魚のセイロ蒸し
白あえ
かき玉スープ

DAY8 SUN

BREAKFAST ————— 62

ささみのタンドリー風
かつおのたたき洋風仕立て
豚ひれ肉のスープ

LUNCH ————— 62

牛ももソテー
ゆで卵のチーズ焼き
クイックチキンスープ

DINNER ————— 63

えびとはたてと豆腐の中華炒め
豚しゃぶヨーグルトソース
鶏挽肉としいたけのスープ

DAY9 MON

BREAKFAST ————— 66

目玉焼き
ささみスティックのカレーソテー
牛ひれ肉のしょうゆ煮カツテージソースがけ
鮭缶としょうがのスープ

LUNCH ————— 67

チキンのホイルソーセージ
白身魚のムニエル
豆腐のポタージュ

DINNER ————— 67

ミニハンバーグのツナとカツテージチーズのせ
魚介のミルクスープ
抹茶ミルクゼリー

DAY10 TUE

BREAKFAST ————— 70

牛ひれ肉のしょうゆ煮とゆで卵
温やっこ
あさりのみそ汁

LUNCH ————— 70

豆腐チーズハンバーグ
いかのマリネ
車麩のフレンチトースト風

DINNER ————— 71

たいとたこのカルパッチョ風
牛ひれ肉のマスタード焼き
鶏肉とマッシュルームのスープ

DAY11 WED

BREAKFAST ————— 74

ささみの卵とじ
豚ひれ肉ときゅうりのごまあえ
ヨーグルト

LUNCH ————— 74

しらたきのジャージャー麺風
鮭缶のサラダ
紅茶卵

DINNER ————— 75

ささみののりチーズ焼き
炒り豆腐
なめこのみそ汁

DAY12 WED

BREAKFAST ————— 78

鶏肉と豆腐のスープ
ほたてのしょうが煮
紅茶卵

LUNCH ————— 78

豆腐とえびのチーズ焼き
白身魚のぼん酢蒸し
肉団子スープ

DINNER ————— 79

牛しゃぶといかのレモンしょうゆ味
白身魚の七味オイル焼き
ささみとしめじのみそ汁

DAY13 FRI

BREAKFAST ————— 82

豚ももレンジ蒸し納豆ソース
ささみのだししょうゆあえ
ほたてのしょうが煮

LUNCH ————— 82

チキンピカタ
えびとカニのサラダ
シナモンミルクゼリー

DINNER ————— 84

刺身三種盛り
ささみとこんにゃくのあえもの
肉団子と豆腐のくず煮

DAY14 SAT

BREAKFAST ————— 86

鮭の塩焼き
ゆで卵と豆腐、しらすのみそあえ
鶏肉と梅の即席汁

LUNCH ————— 87

マーボー豆腐
たこのマリネ
シナモンミルクゼリーの杏仁風

DINNER ————— 87

和風チキンソテー
あじの干物と小松菜のあえもの
納豆汁

YOSHIKAWA METHOD 13 ————— 89

ダイエット効果を引き出す食べ方①

食事の間隔があぐ、

夕食が遅くなるときの対処法

YOSHIKAWA METHOD 14 ————— 90

ダイエット効果を引き出す食べ方②

体重が停滞したときの処方せん

Part 3

筋トレは、常に「限界」を
超えるように意識する！

いつ、何に注意して行う？

筋トレの基本3ポイント ————— 92

- 1 筋肉の回復を待つて中2日は休む
- 2 筋トレは休むのも勇気ある英断
- 3 夜よりも朝、30分の早起きを！

最大限の効果を引き出す！

筋トレの実践3ポイント ————— 95

- 1 【呼吸】 力を入れるときに大きく吸って止める
- 2 【負荷】 筋肉のテンションは「0」にしない
- 3 【回数】 自分の筋トレの限界は決めない

下半身全体 ————— 98

ふくらはぎ

二の腕 ————— 100

バスト ————— 102

ウエスト前面 ————— 104

脇腹 ————— 106

Extra Lesson 肩こり ————— 110

「一生治らない」腰痛を 筋トレで完治させ、 トレーナーの道へ

私が自信を持って「効果は100%」と断言できるのは、私自身がかつてはメタボ体型だったのが、筋トレと食事の改善によって体も心も変わっていったからです。

今から10年ほど前、名古屋に住んでいた私は、普通に仕事をしながら趣味で空手をやっていました。空手を始めたのは、「何かあったときに誰一人、守れないようでは……」との思いからでしたが、当時の体型はというと、やせていた16歳の頃から身長は変わらないのに体重は約1・5倍にまで増えており、「このメタボ体型を何とかしたい」と運動不足の解消という理由もありました。

しかし、何事も打ち込みすぎるのが私の長所でもあり短所でもあり、回し蹴りの練習のしすぎで腰を痛めてしまったのです。あまりの痛さで歩けないほどにまで悪化し、地元で有

名な整形外科に行ったところ、腰の軟骨がつぶれていることがわかりました。

何よりショックだったのが、医師から「これは一生治らない」と、あっさり診断されてしまったことでした。「もう空手はできない」と宣告されてしまったのです。

「でも、トレーニングで腰の周りの筋肉を鍛えて軟骨をガードすれば……」と食い下がりましたが、「二度傷つけてしまったら、何をやってもムダ」と一蹴されてしまいました。

それでも「やってみなければわからない」と自分を奮い立たせた私は、近所のジムに通い始めました。

自己流筋トレで 腰痛を治し筋肉質に

最初はいろいろな本を読んでトレーニング理論に当たり、自

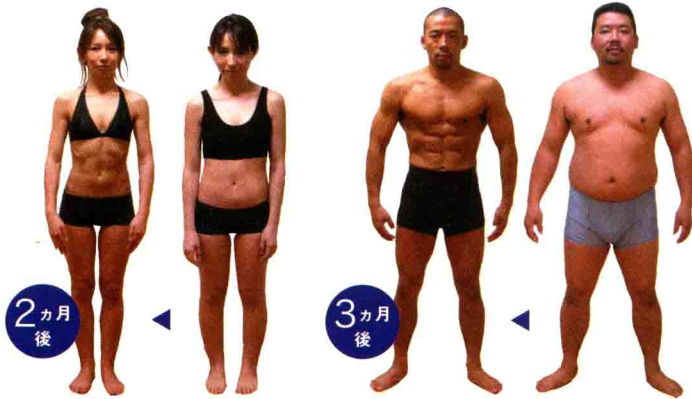
分なりに研究しながら、筋トレをしていきました。「本に書いてあるとおりにやっているのに、どうして効果があるときとないときがあるんだろう？」と、試行錯誤するうちに、ミリ単位のフォームの違いで筋肉への効き方がまったく違うことも、体で覚えました。そして、筋肉を増強させるための食事法も極めていったのです。

その結果、半年後には、一生治らないといわれた腰痛が、すっかり治りました。

そればかりか、当然のことですが、線が細いのおなか周りだけがダブついていたメタボ体型も、たくましく筋肉質に変わっていったのです。

すると、今までは「もつと胸板が厚いとかっこよく見えるのに……」と、うまく着こなせなかった服が似合うようになりました。ファッションの専門学校にも通っていたくらい、洋

◎ 吉川メソッドの体験者例



服に興味のあった私にとって、それはうれしい変化でした。「服はボディで着るものなんだ」と実感しましたし、好きなブランドの服を着こなせる体になろうと、ますます筋トレに励むようになりました。

今は生徒さんに対しても、「この方にはどんなファッションが似合うだろう?」と思い描きながら、ボディデザインの指導に当たっています。

メタボな友人を3ヵ月で精悍に

一生治らないといわれた腰痛を治し、好きなブランドの服も着こなせるようになり、私が次に抱いたのは、「この方法をもっと多くの人に伝えたい」という夢でした。

通っているジムで周りを見回すと、せっせと筋トレに励んでいるのに、ボディラインをたく

ましくしたり美しくしたりするどころか、肥満さえ解消できない人ばかり。そういう人を見るたびに、「本当に効果のある方法を教えたい。それを仕事にできないだろうか」と、切実に考えるようになりました。

しかし知人に話してみても、「それは吉川君だからストイックにできるけど、普通の人は無理でしょ」と、反応はいまひとつ。でも私は、自分の体を使って編み出した方法に、「誰にでもできる」と絶対の自信を持っていました。足りないのは実績だけ。

そこで、自他ともに認めるメタボな30代の男性の友人2人に、モニターになってもらうことにしました。「3ヵ月間、筋トレと食事指導を受けてほしい」と。

当時はジムなど持っていないのでしたから、場所は私の実家の部屋。横が2m30cmしかない

狭い部屋に、幅2m20cmのベンチプレスのバーベルを置いて、右に5cm倒すと窓ガラスが割れ、左に5cmずれると壁に穴が開くという、過酷な(?)状況でのトレーニング。を通して、ミリ単位の筋トレのノウハウが、より強固なものになりました。

さてその結果、2人とも3ヵ月後にはメタボなおなかが見事に凹み、たるんだ顔は引き締まり、見違えるほどに変身し、その成果に私の自信も揺るぎないものになりました(上の2人はそのときの友人とは違いますが、体験者はみなこのような変化を遂げています)。

さらにこの2人が「歩く広告塔」となってくれたのは計算外の効果でした。わずか3ヵ月でメタボ体型がたくましく変貌したのですから、

「なぜそんなにやせられたの?」「え!? 筋トレと食事だけで



そんなに変わるの？」

「私も試してみたい。どこでや
つてるか教えて！」

そんなふうに、周りの人が質
問攻めにするのも当然でしょう。

記念すべき

生徒第一号

そんなある日、友人が取引
先に向いた際、その社長夫
人に「どうしたの、そんなにや
せて！」と驚かれたそうです。

彼女はこれまでさまざまな
ダイエットに手を出したけれど
も効果がなく、それどころかリ
バウンドを重ねて太り続けてし
まったというのです。その社長
夫人が、私の記念すべき生徒
第一号で、私は急きょマンショ
ンの一室を借り、マシンを運び
込んで、念願のプライベートジ
ムをスタートさせたのです。

その後、みるみる引き締まっ
ていく彼女を見て、ご主人のほ

うも入会を決めてくれ、さら
にご主人の変貌を見た人がま
た入会して……と、紹介と口コ
ミによって私のジムの存在が広
まっていきました。おかげさま
で、東京に拠点を移した今で
も、常に予約の方がいて、数カ
月お待ちいただくほどの盛況ぶ
りです。

リバウンドしない 究極のメソッド

また、私の編み出した吉川
メソッドの特徴は、リバウンド
しない究極のダイエット法であ
るということです。

なぜなら、ただやせるだけで
なく、体質そのものを太りに
くいものに変えるからです。さ
らに、厳しいトレーニングを通
して体に自信を刻みこむこと
で、太りやすい食事メニューを
避ける自己抑制力も身につい
ていきます。

つまり体が変わると同時
に、それにふさわしく心も変わ
る。だからリバウンド率はゼロ
なのです。

体がスリムに、たくましく変
わると、心が前向きになりま
す。心が前向きになると、新
しい人生が拓けます。実際に
私はそうしてトレーナーへと転
身し、今度はみなさんにならな
い、今度はお手伝いをするこ
と、夢を追い続けています。

残念ながら、私自身が直接
マンツーマンで指導に当たれる
人数には限りがあります。

でも、もつと多くの人に、本
当に効果的なメソッドを伝えたい
——。

リバウンドを繰り返している
人、体型のコンプレックスに悩
んでいる人、そして何を試して
も効果がないという人たちにこ
そ、私のメソッドを体得してほ
しい——。

それが私の切なる願いです。