

「貧弱な肉体を改造しよう」と一念発起して、筋トレを始めたが、筋肉が発達してくれない。

素質がないのだろうか？、、、」
と自分一人で悩んでいませんか？

素人が、自分一人であれこれと悩むほど馬鹿げたことはないのです。実は、私の知っている「筋肥大の達人」トレーナーの指導を受ければ、誰でも魔裟斗くらいの肉体にはなれます。よほどのことがない限り、「素質」が問題になることはないのです。

自分の肉体も改造して、（ステロイド等を一切使わずに）筋肉だけで50キロ近くも増やした米軍式の筋肉トレーニングを公開！

こんな悩みを持ってませんか？

※自宅で自己流の「筋トレ」をやっているが、全く筋肉がつかない。

※ゴールドジムに入会、使用重量は増えたが、胸囲や腕囲が全く大きくなり故障だらけの身体になった。

※ 大手フィットネスクラブでパーソナルトレーナーについてトレーニングしているが、身体が変わらない。
そもそも、指導しているトレーナー自身が貧相な身体で、筋肉が全くついていない。

※ブラック企業で働いているので、時間がない。

※せいぜい、週に2日（うち週末1日）、平日は30分が限度だ。

※

もし、こんな悩みを持っているなら、筋肉の発達だけでなく、限らない人生の可能性をなくしていることになります。

その理由を公開しますので、5分だけこの手紙を読み進めてください。

プロ中のプロの指導で、筋肉をモリモリと発達させよう！

誰もが振り向く分厚い胸、太い腕と脚、広い背中、引き締まったウェスト、そして、男らしいオーラに包まれた男になる！

線の細い虚弱体質→男なら誰でも憧れる筋肉マッチョに。

存在感がなく、女性にも持てない→女性を自然に引きつけるフェロモンが出るようになる。

夢を持ってでも行動できない弱虫男→夢の実現に向かって、行動していく理想の人生。

貧弱な身体を隠すファッション→普通のTシャツにGパンでもかっこいい。

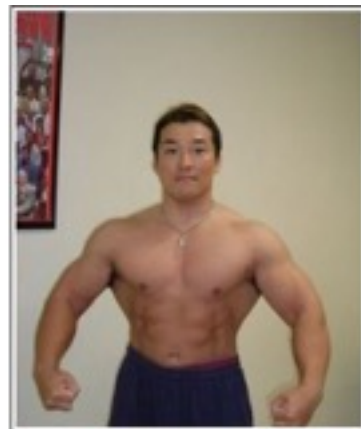
ひ弱なので、いじめの対象になる→筋肉のおかげで「こいつ、怒らせると怖いなるな」光線で、一目置かれる。

下半身のお尻も太ももも貧弱→強いお尻は女性を引き寄せ、頑丈な下半身から出るテストステロンがお金を引き寄せる！

これらを達成するのに「週に2日、1回30分以内のトレーニングを自宅で、軽いダンベルだけで実行できる！

信じられないですか？

この奇跡のようなことを実現してくれるのが、私が紹介する小田川さんです。



納得しましたか？

小田川さんは、二十年という歳月をかけて、49キロ（170センチ）のやせ細った身体を97キロで腹筋も割れた状態まで鍛えたのです（右側の写真は93キロ時。腹筋が割れたまま、あと4キロでかくなったそうです。）

あ、**ステロイドは、一切、使ってない**し、ずっとドラッグテストを受けてますから。

小田川さんのような経験を持つ方、日本でも二人か三人と思います。

この小田川さんの「筋肉だけをでかくするノウハウ」を日本に広めたいと思いました。

そして、**Second Stage 『Result University』** と言う本物の筋トレを教えるインターネット教育塾を開講します。

小田川さんのノウハウで、魔裟斗のような身体になりましょう！
筋肉を得るだけでなく、人生そのものがガラッと変わることを約束します。

山田豊治

夢の人生を生きることができるのは、筋トレのおかげ！

私は、筋トレと自己催眠術のおかげで、人生を変えて、夢のような人生を実際に生きています。
その秘密をつつみ隠さず公開します。

はじめまして、
山田 豊治と申します。



私は50年以上にわたり、
筋肉トレーニングを実践してきました。

そして、自分自身の筋肉も発達させましたが。
自分をはるかに超える「筋肉を発達させる天才」、小田川さんを知りました。

私がこのサイトを立ち上げた理由はとても単純です。
自分の貧弱な身体に嫌気がさし（あるいは肥満に悩み）、肉体改造を諦めている人を一人でも救いたいからです！

そして、その人たちの人生を変えて、希望に満ちた毎日をすごしていただくためです。

正直に言いますと「筋トレ大好き」人間としては、「自分自身も最高の筋肥大トレーニングをマスターしたい」という気持ちがめちゃくちゃに強いです。

「筋肉を限界まで発達させる」

興味は尽きないです。

それと（私もそうですが）肥満体型の方も希望が持てますよ。

小田川さんに聞くと「太っている人の方が内臓も強く、インシュリン感受性が強いので、筋肉が発達しやすい」という話でした。

小田川さん自身は、最も筋肉が発達しづらい痩せ型でしたが、創意と工夫で50キロの筋肉増加に成功したのです。

今や、世の中は空前の筋トレのブームです。

日本中に24時間ジムやパーソナルジムがどんどんできています。

筋トレをやる人が爆発的に増えてきました。

空前の筋トレのブーム。

そして、「モテる男」のイメージも大いに変わってきました。

世界標準としては、「筋肉モリモリのマッチョ」が女性の好みでした。

西洋だけでなく、お隣の国の韓国でもそうです。

ただ、日本だけが「ガリガリで筋肉のない男が色男」という不思議な伝統？があり、世の女性は「マッチョ」に拒否反応を示していました。

女性としての本能に反しているのですけどね。

でも、ついに日本でも「筋肉モリモリのマッチョ」がモテる時代が始まったのです！

鈴木亮平とか西島秀俊、ハリウッドではジェイソン・ステイサム、ヒュー・ジャックマン、ドウェイン・ジョンソン、変わり種では優しいような韓国の「ヨンさま」ペ・ヨンジュンの筋肉はすごいですね。

女性自身もゴールドジムでのトレーニングが普通になってきました。

昔風の「ガリガリ、いい人みたい」、つまり、草なぎ剛タイプは、全くモテない世の中になってきたのです！

しかし、問題があります。

ちゃんとしたトレーニング指導ができるトレーナーは「100人に一人もいない」状況です。

だから、せっかく筋トレを始めても成果が出ない、成果が出ないだけでなく、怪我をしてしまう。

→仕方なく、やめてしまう。

こんな例だらけです。

もったいない。

また、このままでは、せっかくのブームに水を差すことになりかねない。

大丈夫、安心してください。

私は、日本中に「ほんとうに筋肉をたくましくする方法」を広げていく決心をしたからです。

そして、これを**Second Stage 『Result University』**という名前にしました。

オンラインとリアルの両方で、トレーニングを指導していきます。

応援よろしく！です。

筋肉トレーニングプロ中のプロ、小田川洋司さんを紹介します。

プロ中のプロたる所以。

- ・大手フィットネスクラブ「ジョイフィット」の「トレーナーを養成するトレーナー」、「プロを指導するプロ」です。
- ・米国海軍の猛者を米軍基地内で指導する鬼トレーナー。
- ・キャリアとして、パワーリフティング90キロ級の世界大会で8位。
- ・ボディビルダーとしても「ミスター全日本実業団」「ミスター九州」で優勝。
- ・49キロの細い身体に50キロの筋肉をつけた経験があり、「実用的な筋肉を鍛えて立派な体格にする」知識も豊富です。



パワーリフティングのチャンピオンである小田川さんですが、「筋肉をつけるエクササイズ」は「驚くほどの軽い重量で鍛える方法」を採用しています。

だから、**自宅で軽いダンベルで大きな筋肉に鍛える**ことが可能です。

それも「週に2日、1回30分以内」の投資だけです。

さらにさらに特別ボーナス！

お尻と両脚を鍛える方法も伝授します。

「お尻と両脚。

は一。

そんなに大事ですか？」

はい、大事です。

小田川さんは、めちゃ女にモテます。

はい、真面目な方で結婚されているので、変なことはしないですが、めっぽう女性に人気があります。

特に米軍キャンプの中の女性に人気があります。

小田川さん曰く「アメリカ女性は筋肉が貧相な東洋人男性には全く興味を示しません。

自分は東洋人なのにマッチョなので、強い興味を持つ方が多いようです。」

彼は、パーソナルトレーナーとして、基地の外人女性も指導する超人気トレーナーです。

その小田川さんに「女性にモテる」トレーニングも伝授してもらいます！

鍵となるのは尻、そう、お尻の筋肉と両脚の筋肉、特に内転筋と呼ばれる筋肉らしいです。

ここを鍛えると。

「女性に注目される。」

「男性ホルモンであるテストステロンがどんどんと出て、女性を引き寄せるフェロモンが出てくる」

この2つの効果があるので、モテモテになるそうです。

最高のトレーナーの条件とは？

さて。

アメリカでは、最高のトレーナーの条件として

- ・本人も筋肉がついていること。
- ・実際の経験がすごいこと。
- ・トレーニングや肉体、健康の知識も豊富。

こういったことが求められます。

すべてを兼ね備えて、すべてが高いレベル、それが小田川さんです。

だからこそ、沖縄米軍の設備の整った（ゴールドジムよりも良い）ジムで指導することができるのです。

日本では、全く基準がなく、多くのトレーナーは、

「筋肉が付いていない。」

「そもそも自分自身はトレーニングしていないか、初心者レベル」

「知識も経験もない。」

こういった低レベルのトレーナーが多いのが実情です。

小田川さんは違います。

本来、痩せ型で筋肉が発達しづらいタイプ。

(太る体質の方が筋肉はつきやすいので、「良い身体」になるには有利。)

筋肉は、思ったようには発達してくれません。

怪我の光明

転機は、肘を手術した時にやってきたそうです。

長年の重量トレーニング、それともともと野球で肘を悪くしていたので、手術しかなくなったのです。

リハビリの時、ごく軽い重量しかもてません。

1キログラムのダンベルとか2キログラムの鉄亜鈴とか。

小田川さんは、このリハビリ期間を「学びの期間」とするために徹底的に筋肉だけを鍛える運動の仕方を研究したのです。

すると予想に反して、急速に筋肉が発達してきたのです！

そう、小田川さんが開眼した瞬間です。

まさに「怪我の光明」です。

小田川さんは、重い重量を持ち上げるパワーリフティングの90キロ級や100キロ級の一流選手です。

でも、補強運動で筋肉を鍛える時は、ごく軽い重量で筋肉だけを鍛えているのです。

開眼してからは、快進撃が続きます。

ボディビルコンテストでも成功して、

パワーリフティングの世界でも日本人には不利とされている90キロ級や100キロ級で、成果を出しました。

さらに沖縄米軍からも兵士のトレーニングの指導の要請がきます。

小田川さんによると米軍基地での指導は、大きなプラスとなったそうです。

実際に戦争で戦う兵士たちに必要なのは、**「戦う筋肉」**です。

他人に見せる筋肉よりも**「戦う筋肉」**が求められているものです。

小田川さんは、この分野でも日本で有数のコーチとなったのです。

さらに米軍基地は、沖縄にあってもアメリカそのもの。

「日本のフィットネス界よりも十年は進んでいる」と言われるアメリカの最新のトレーニング知識をリアルタイムで学べるのです。

実際、私も小田川さんと話しているとびっくりするほどの最新の知識を得ることができます。

はい、「戦う筋肉」の作り方、アメリカの最新の知識、どちらも喜んで公開させていただきます。

もちろん、メインである小田川さんが血の滲むような努力で学び、現実に（ステロイド等を一切使わずに）「筋肉を50キロも肥大させたテクニック」を公開します。

プロ中のプロの小田川さんから学ぶメリット！

ここで、これまでの話をまとめてみます。

- ・軽い重量の自宅トレーニングで、誰もがうらやむデカイ体になれる！

- ・Tシャツ、タンクトップを着ると「かっこいい！」と褒められるようになる！

- ・自分の体に自信がもてるようになり、女性にもモテモテとなる！

- ・女性にモテる身体の鍛え方を学べる。

- ・時間のないサラリーマンでも自宅でトレーニングして筋肉モリモリになれる！

自宅でOK、必要なのは軽いダンベルだけ。

週に2日、1回30分以内。

- ・あこがれのシックスパックスの割れた腹筋が手に入る！

- ・目的の筋肉を確実に大きくできる！

私は、引退した格闘家の魔裟斗レベルの筋肉なら、誰でも到達できると思っています。

- ・小田川さんは、「日本人では二人だけ」という米軍のネイビーの高強度トレーニング、HITTの指導資格も持っています。

「実戦に使える」というか、実戦で通用しないと命を失う厳しい環境で生き残るトレーニング。

それを日本にしながら、学べます。

どうでしょうか？

やる気が出てきたでしょう。

プロ中のプロの指導で、

自宅でダンベルだけでも（もちろん、ジムでトレーニングするなら、それもOK）、

魔裟斗並みの筋肉を得られるのです。

踏み出せば、「筋トレ」の効果で、人生のあらゆる面に好結果が出ます。

これが、今度、開講するオンラインとリアルで指導する筋トレ塾、

Second Stage 『Result University 』

なんです。

誰でも本当に魔裟斗並みの筋肉になれるのか？

筋肉の発達が著しい初心者期間さえ、きちんとやれば、誰でも魔裟斗並みの筋肉になれます。

実際の話、「魔裟斗並みの筋肉」と言ってもレベルは低いのです。

昔のジムならば、下から1割くらいのレベル。

はい、誰でもあのレベル、あるいは山本キッドくらいなら大丈夫、誰でもなれます。

十分でしょう？

ただ、いとも簡単にこのレベルに達すると人間は不思議なもので、さらに上を目指すようになります。

小田川さんや私もそうでした。

それはそれで良いことと思います。
今は、「きちんとやれば、誰でも魔裟斗並みの筋肉になれます。」と
いうことを理解してもらえたら良いです。

あ、もちろん、小田川さんのようなプロの元で、トレーニングをした
場合です。

初心者が自分勝手に自己流でやっても大きな効果は望めません。

一般的に初心者や中級者なら、正しく筋肉をトレーニングすると筋
肉肥大します。

これが普通。

特に初心者ほど、運動フォーム、食事、休息に留意することが大事
です。

なぜなら、今まで経験したことのない新しい刺激を受ける初心者時
代は、大きな効果が上がるからです。
私の経験。

「Result University」という筋肉トレーニングの塾をやったことが
あります。

大成功で、会員さんは常識破りの筋肥大を達成した人だらけです。

ほぼ全員が成功したのですが、ネットビジネスでも成功した方を紹
介します。

はい、「筋肉だけを得るのではなく、人生でも成功する！」が私の
願いですから。

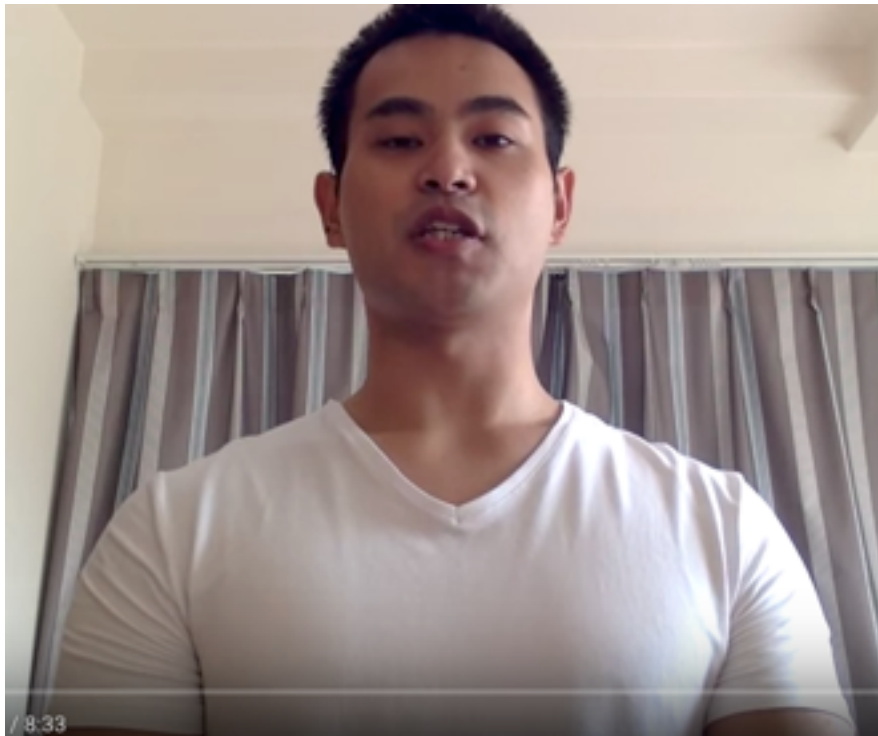
いわゆるボディビルダー、「筋肉を盆栽のように育てて、実際の人生
や恋愛、仕事をないがしろにする方が多いです。

こんな方は嫌いです。

そうではなく、鍛えた筋肉を元に人生に挑戦する、そういう方をたくさん出したい。

その理想を叶えた福嶋さんです。

福嶋さん。



三ヶ月で腕が8センチ（胸囲17センチ、足回りが10センチ）は、奇跡に近いですね？

現在はさらにでかくなっているそうです。

この時は、トレーニングだけでなく、彼の希望で「インターネットビジネスで成功する法」もトレーニング後にアドバイスしました。

その結果。

彼は、インターネットでも成功し、年収1千万円を超えるようになりました。

他の方も「胸囲が10センチ大きくなり、腕も脚も8センチも太くなりました」レベルの方だらけ。

大成功でした。

Result Universityは、山田が単独で教えたもの。

今回は、プロ中のプロ、小田川さんが指導されるのです。

あ、もちろん、山田も得意な部分は手伝います。

だから、参加者の方は、Result Universityをはるかに凌ぐ効果を期待できます。

筋肉をでかくするには、「トレーニング」「栄養」「休養」の3つが大事です。

だから、この3つとも「あっと驚く」ようなノウハウで指導させてもらいます。

はい、常識なんですけど、今、巷で流行している「ダイエットジム」では真逆をやらせているところばかりです。

例えば、「糖質制限食」を強制して、素人トレーナーにウェイトトレーニング（らしきこと）を教えるジムがありますね？

そして、「使用前、使用后」のセンセーショナルな写真を載せる。

その写真を見ると「筋肉がついて、逞しくなったような」錯覚を起こします。

そう、錯覚です。

私たち、ボディビルダーはよく知っているのですが、減量して筋肉は落ちてても体脂肪が少なくなると「筋肉が表面に出てきて」、あたかも筋肉がついたように見えます。

論より証拠。



この写真の主は、整形美容で有名な高須 克弥さんです。

良い身体をしていますねえ（Afterの方です）。

特に腹筋がすごいです。

総合格闘家並みに筋肉！

しかし、高須先生は、生涯一度も筋トレはしたことがない！

手品を明かしましょう。

高須先生は、美容外科の中の「ミケランジェロ手術」というのをやったのです。

腹部の脂肪を取り去り、胸とかにつけるだけ。

わかりますか？

「ダイエットジム」では実際には筋肉量が激減しているのにあたかも「筋肉がついた」ように見える錯覚はこれです。

人間、誰でも腹部の体脂肪を取れば、バリバリの腹筋、格闘家のような身体になるのです。

ただし、実際に筋肉肥大させたわけではないので、すぐに元に戻ります。

本物の「筋肉美」を望むなら、実際に筋肉を発達させることです。

「錯覚」を狙う筋トレでは、効果は一時的です。

「それでも良いよ。一時的でも良い。」という方は、「糖質制限食」を数ヶ月だけ頑張れば、いいです。

トレーニングしなくても「格闘家」のような身体になれます！

「いや、やっぱり、本物の筋肉をつけたいよ。」という方は、小田川さんと私の教えるとおりにトレーニングするしかありません。

筋肉だけに効かせるトレーニング法

・トレーニング。

筋肉に負担をものすごくかけて、なおかつ関節には優しいトレーニング。

これは、今、ジムで行なわれているトレーニングとは正反対のもの。

使用重量が軽くなるので、びっくりされるでしょう。

従来の悪いトレーニング：私が目撃した例。

自分自身も棒のような腕をしたトレーナー。

これもガリガリのクライアントに片手20キロのダンベルで、ダンベルカールという運動をさせていました。

(ダンベルカール＝腕の上腕二頭筋を鍛える「腕の巻き上げ運動」です。)

彼らの3倍は太い腕を持つ私でも片手で7キロか8キロでやるのですが(笑)。

思い切り反動を使い、全身で「A地点からB地点」への「運搬運動」です。

全く、上腕二頭筋には負担がかかってない⇒筋肉は発達しない。

この場合は、上腕二頭筋だけに負担がかかるようにしないとけません。

スタート姿勢の時から、上腕二頭筋に負担が乗り、最終の巻き上げ時にも負担が抜けていないことが大事です。

これは巷で言われるストリクトスタイル（反動をつけずに正確に行う）とは概念が違います。

常に筋肉に負担がかかる軌道で、運動を行うということ。

結果として、運動範囲が狭くなるかもしれません。

それで良いのです。

要するに「筋肉に負担をかける」のが、ウェイトトレーニングの主たる目的ですからね。

まともな栄養、賢いサプリメント摂取法

変な食事が最近は、流行しています。

「ライザップ」は、ある意味、今日の筋トレのブームを作った大きな力でもあると思うのですが。

あの「糖質制限」は頂けないです。

その根拠を説明しましょう。

「やっぱり危ない!?

『糖質制限ダイエット』第一人者が急死した」という新聞記事。

桐山秀樹さん、61歳。

流行の「糖質制限ダイエット」本を10数冊も出していたらしい。

「親父ダイエット部なんちゃら」とか。

今井洋介31歳心筋梗塞、飯野賢治41歳心臓麻痺、マッスル北村39歳心不全（ステロイドも？）、

「世にも美しいダイエット」の宮本美智子51歳多臓器不全、高峰三枝子71歳脳梗塞、

糖質制限ダイエット提唱者アトキンスは続けられず（寿命が伸びた）25キロリバウンドと会社倒産で失意のうちに72歳死亡、

そして桐山秀樹62歳心筋梗塞。

天海祐希も糖質制限ダイエット直後に心筋梗塞で危なかった。

ハーバード大学の研究結果。

「炭水化物を減らせば減らすほど寿命が短くなった」と

いう結論。

こんな研究もあります。

・2008年、アメリカ国立衛生研究所が発表した試験結果があります。

1万人を対象にしたその試験によると、厳格な糖質コントロールを行って血糖値を下げたグループは、

標準レベルの血糖コントロールを行ったグループに比べて21%も死亡率が高かったのです。

・日本では、2013年に発表された聖路加国際病院内科医の能登洋先生による研究があります。

約27万人のデータを分析した結果、糖質制限で糖質を1日の総摂取エネルギーの30%以下にした場合、

60~70%にした場合に比べて死亡率が31%上がることがわかりました。

さらに「人間の進化」は、人間が穀物を摂り始めたときに始まったそうです。

タフト大学のZack S. Conradさんによると。

「2億年前から1万2千年前、人間が穀物の摂取を始めた時と人間の脳が大きくなって

いった時が完全に一致する。」

脳は、人間の使うエネルギーの25パーセントを使いますが、それは糖質です。

糖質がないと脳はきちんと働かない。

豊富な糖質の供給があり、はじめて脳はきちんと働くのです。

しかし、小田川さんや私たちボディビルダーは、とっくの昔に「糖質制限食」の実験を終えて、捨てています。

今から四十年前、ボディビルダーは、みんな糖質制限食でボディビルコンテストを目指しました。

しかし。

「気分がイライラする。」

「炭水化物がないとグリコーゲンが飢渴して、筋肉が小さくなる。」
(これ、本当です。)

だから、今は、糖質制限食を採用する一流ビルダーは皆無です。

「糖質制限食」は、一例です。

しかし、筋肉を鍛えるボディビルダーは、地球上で一番、食事と栄養にうるさい人種です。

そして、到達した食事法は、健康上、一番身体に良い食事です。

小田川さんから、最新の知識を学び、実践してください。

それとサプリメント。

なんと（三人に一人くらいの割合ですが）、「ステロイドとかのホルモン剤なしで、筋肉が数キロほど大きくなるサプリメント」とかあります。

サプリメント、誰もきちんと教えてくれないですね。

小田川さんの豊富な知識に期待してください。

休養、メンタルトレーニング

実は、「休養」というのは、一番、見過ごされている概念かもしれません。

私たち、日本人は勤勉というか、勤勉すぎるのです。

しかし、小田川さんは、休養の大事さを熟知しています。

十二分に休養して、「マシュマロのような筋肉」を目指します。

量の多くない適切なトレーニングで、筋肉に強い刺激を与える。→十二分に休養して、超回復を起こす。

超回復とは？：超回復とは、筋力トレーニング後に休息をとることによって起こる現象で、休息の間に筋肉の総量や筋力がトレーニング前よりも増加することをいいます。

そして、超回復がスムーズにいつているときは、「筋肉がマシュマロのように柔らかい状態」です。

これは、ストレッチングとは直接の関係はありません。

十二分の休養が大事なのです。

今回は、筋トレと同じ瞬発力の競技で大きな成果を上げた例を紹介します。

この方も休養により、硬かった筋肉がマシュマロのように柔らかくなりました。

陸上競技の三段跳びの小掛照二選手（故人）。

日本オリンピック委員会(JOC)元副会長で有名な方です。

小掛選手は、1956年に三段跳びで16メートル48センチという驚異的な世界記録を出しました。

その時のトレーニングを紹介します。

1. 6月10日に15メートル62センチの自己新記録。
2. 日本人の悪い癖で、調子がよいと猛練習をしてしまう。

小掛選手も1週間、猛練習の日々。

3. 結果、体調は最悪、体重も4キロ減少。

6月26日から30日まで完全休養。

4. 7月1日から14日までは軽い（ほんとうに軽い）ジョギングのみ。
5. 7月15日には、15メートル84センチの自己新記録。
6. 以後、練習は週に2日。
1日は軽く走る、もう1日は軽く跳ぶ。

マッサージは毎日、かかさない。

7. そして、小掛選手の筋肉は、非常に柔らかくなっていました。

マシュマロのようになったそうです。

8. 不思議なことに試合に出るたびに記録が伸び、10月の日本選手権では、16メートル48センチの大記録が出ました。

9. その後の小掛選手は、心機一転、普通の選手のような猛トレーニングに戻りました。

すると記録も普通の選手並みになり、若くして、引退。

これは、実話です。

でも、信じがたい話ですね。

いわゆる日本式の練習は0、「週に1回、軽く飛ぶ。

筋トレや陸上、水泳、スケート、格闘技では、このような実例が多いのです。

しかし、「練習しないで強くなりました」と言ってはいけない雰囲気は日本にはあります。

スポ根漫画のように「特訓のおかげで強くなりました」と言うとコーチやファンが喜ぶのですねえ。

悲しいことです。

「週に2日のジョギングや休養のみで、世界記録が出るの？」という疑問があると思います。

違いますよ。

小掛選手は、月に3回前後、試合に出ています。

ウォームアップして6回以上の真剣なジャンプをしています。

これが、ある意味、トレーニングになっていたのです。

筋トレでも同じですよ。

合理的な短時間で、筋肉を破壊する量の少ないトレーニング。→週に2日程度にして、十二分な休養を取る。
これがコツですね。

「マシュマロのように柔らかい筋肉」を目指してください。

結果はついてきます。

この休養に関連して、「メンタルトレーニング」の話もします。

これは、山田豊治の担当です。

ただし、「スペシャルコース」に参加してくれた方のみ。

スペシャルコースで山田が話す内容。

- ・日々のトレーニング（週に2回とか）をトランス状態（自己催眠状態）で、予習する。

実際の筋肉の感じとかを体感する。

スポーツ界で、メンタルリハーサルと言われているもの。

- ・私は、過酷なサラリーマン時代に「トレーニング効果を上げるには心も完全に休まなければいけない」と考えて、日々、瞑想とリラックスできる秘密の場所で過ごしていました。

その方法を公開します。

この2つが、その後、自分の人生を大変革してくれた「巨人覚醒塾」メソッドになったのです。

いわば、原点のトレーニングです。

筋肉トレーニングにも大きな効果がありましたが、「人生を変える」力も大きい優れもの。

さらに新しい自己催眠法、「元気玉」のワークも公開します！

これ、伝家の宝刀。

ただし、「スペシャルコース」に参加された方だけ。

以上です。

なぜ、「筋トレ」をしないといけないのか？

アメリカでは、成功した経営者や起業家が熱中しているものがあります。

それは「筋トレ」、筋肉トレーニングなんです。

VIPやセレブは、こぞって、筋トレにはまっています。

今まで、日本では、そこまでのブームではなかったのです。

むしろ、「筋肉」を馬鹿にする風潮もありました。

しかし、流れが変わってきました。

日本でもアメリカと同じ状況になりつつあります。

ガンガンと24時間トレーニングジムやパーソナルジムができています。

若い女性の男性を見る目も変わってきました。

「筋肉が発達した男性には富も成功も寄ってくる」ことを発見した美女たちは、たくましい男性に熱い視線を注ぐようになったのです。

この現象、アメリカでは「当たり前」のことでしたが、日本では「モヤシくんや草食系男子や細マッチョの人が良い」という女子が多かったのです。

草薨 剛とか木村 拓哉タイプですね。

しかし。

時代が変わり、流れが変わってきました！

AIの時代となり、「現代の職業の半分はなくなる」という激動の時代になったのです。

この「嵐の時代」を生き抜けるのは、たくましい男性だけ。

こういうことに大和撫子も気がついてきたのです。

もはや、モヤシくんや草食系男子や細マッチョは、消え去るのみです。

草薨 剛とか木村 拓哉の時代は終わったのです、完全に終わったのです。

これからは、「ゴリマッチョ」の時代です。

2つの悩みにお答えしましょう。

ここで、ポピュラーな悩みにお答えしましょう。

2つあります。

- ・「シュワちゃんみたいな筋肉にはなりたくない。」

これは、トレーニングを未だやってない方に多い。

- ・「全く筋肉が発達しないです。
魔裟斗レベルになりたかったのに。」

これは、自己流で、あるいはレベルの低いトレーナーの指導でトレーニングをしている方に多い悩み。

「シュワちゃんみたいな筋肉にはなりたくない。」
という悩み。

この悩み、我々からすると「笑い話」なんですけど、「筋肉がつきすぎると困る」という方、多いです。

それで、以下のような嘘で説明するトレーナーが多いです。

嘘：あるスポーツクラブのパーソナルトレーナーがクライアントの女性に言っていたこと。

女性「筋トレするとムキムキにならないですか？」

トレーナー「大丈夫です。

女性の場合、トレーニングしても筋肉は肥大せずに

引き締まります。

筋肉が引き締まるので、サイズは小さくなります！」

アホな女性は納得してました（笑）。

しかし、この言い訳、日本中で使われているのではないのでしょうか？

真実は。

筋肉をトレーニングすると出てくる結果は、次の3つだけ。

1. 筋肉線維が細くなる。

オーバーワークだと筋肉が細くなることがまれにあります。

あまり、というか絶対に望ましくない結果。

2. 筋肉線維が肥大する。

適切にトレーニングが行われると筋肉線維は肥大します。

そうです、適切にトレーニングが行われると筋肉線維は肥大します。

男性も女性も痩せもマッチョも同じ結果。

3. 筋肉線維が太くならない。

もう、10年以上もトレーニングしているとかで限界に達している場合とかは、筋肉線維は、現状維持となります。

いつまでも永久に筋肉が太くなるとしたら、キングコングのような怪物になりますから。

はい、これだけです。

この3つしかないです。

だから、「筋肉が引き締まる」というのは大嘘です。

適切にトレーニングすれば、女性でも筋肥大しますよ。

さて。

話を戻します。

「シュワちゃんのような筋肉にはなりたくない」問題。

大丈夫です。

日本人なら（ステロイド等を使用しない前提）、筋肉が簡単にモリモリとつくことはないです。→ステロイド等の使用は命を短くしますし、絶対に勧められない。

むしろ、大半の方は、「いくらやっても筋肉がつかない」悩みを持っているのです。

次の悩み。

この悩みは大きいですね。

「全く筋肉が発達しないです。
魔裟斗レベルになりたかったのに。」

そう、この問題ですね。

解決法は、小田川さんレベルのプロからトレーニングを学ぶことです。

そうしたら、誰でも**魔裟斗並みの筋肉**くらいの身体にはなれます。

私は、ボディビルジムにいたので、わかるのですが、正しいトレーニングをするとジムにいた方の大半は、魔裟斗レベルまでは到達していました。

魔裟斗レベルでは、筋肉の発達を競うボディビルのコンテストには出られないですが、一般人の間では目立ちますよ。

天才マッチョが見ている世界

私の実感ですが、筋肉がいっばいついてくると「見えてくる世界」が全く変わります。

人生は「夢を実現する場所」となり、希望に溢れた毎日から始まります。

後の文章で、筋肉トレーニングの効果をまとめていますが。

これらは全部、**筋肉が肥大する適切なトレーニングを実施した場合の話**です。

曰く「テストステロンが出て、自信と行動力溢れた男になれる」

曰く「カッコいい身体となり、男性社会では一目置かれるようになる」

曰く「筋肉トレーニングにはまり、続けることが容易になる」

もっと続きます。

はい、でも、これらの効果は「適切なトレーニングにより筋肉が肥大した場合」のみに得られる恩恵です。

偽物の筋トレでは、一切、効果はないばかりか、マイナス面（怪我とか時間、お金の無駄）が多いです。

筋肥大しないダメなトレーニング例：

筋トレ？をしても筋肥大しないケースをまとめておきます。

0. まず、一番多いのが、ずぶの素人が自己流でトレーニングしている場合。

あの、筋トレはテクニックが大事なのです。

単なる重量物の運搬ではなく、可能な限りに筋肉に負担をかけて、筋肉をへばらせるテクニック、技術です。

普通にやると人間は、「できるだけ特定の筋肉を使わずに省エネで重量物を運搬する省エネテクニック」であげてしまうのです。

ある意味、本能に逆らうので、修練も知識も必要です。

素人が雑誌、本とかYouTube（外人とかはステロイド使用なので参考にならん）での見よう見まねでやると効果は0。

怪我だけで終わります。

1. トレーナー自身に筋肉がついていない（笑）。

次にトレーナーについてトレーニングしても効果がない場合。

まず、筋肉トレーニングを指導しているトレーナーの体格をみてください。

多いのが自分自身に全く筋肉がついてない場合。

こんなトレーナーが「筋肉を大きくするときは6回から10回可能な重量で、トレーニングしてください。」とか言ってます。

笑えますよね（笑）。

他人に教える前に自分の筋肉をでかくしろ！

悲しいことにスポーツクラブのトレーナーの99パーセントが、十分なトレーニング経験と知識を持たないのです。

なぜ、こんなことが起こるか？

パーソナルトレーニングの資格試験。

ほぼ筆記試験だけです（笑）。

実際、「こいつ、一度もバーベルを握ったことないやろなあ」という方が難しいパーソナルトレーナーの試験に受かってました。

私の提言。

実技試験で、

- ・ベンチプレス体重の1.5倍
- ・スクワット体重の2倍

これ、最低限の基準だよな？

2. インナーマッスルやコアトレーニング重視のトレーナー。

「インナーマッスル」という言葉を知っている人は多いだろう。

あるいは「コア（胴体）トレーニング」という名前も聞いたことがあるでしょう。

私がティップネス宝塚にいた頃の実話。

ある知り合いのおじさん（おじいさん）が、美人のパーソナルトレーナーについてました。

しかし、筋肉を鍛えるマシンとかには一切触れず、肩とかの小さなインナーマッスルを鍛える運動とか

プランクと呼ばれるコア（腹筋とか胴体の筋肉）ばかりやってました。

そのトレーナーの奇怪なトレーニング理論。

「胸とか脚、背中、腕、肩とかのアウターの筋肉を鍛えても見栄えがよくなるだけ。

インナーマッスルだけを鍛えると無駄な筋肉がつかず、スピーディに動けて、痩せる。」

大嘘で一す（笑）。

インナーマッスルは小さな筋肉であり、発達しにくく、でも衰えにくい筋肉。

アウター（外側）の筋肉と協働で働くので、普通にトレーニングしておれば、自然に鍛えられる。

せいぜい、肩のローテーターカフ筋を鍛える運動をためにやるだけで十分。

カロリー消費も少なく、1時間もインナーマッスルやコアを鍛えるのは無駄。

本格的な筋肉トレーニングを教えられないパーソナルトレーナー。

彼らが商売のために口にするのが「インナーマッスル、コア」です。

オリンピック選手とかを教えている一流のパーソナルトレーナーと話した時。

私「最低限の知識も経験もないトレーナー、みんな、『インナーマッスル、コア』に逃げるよね？」

一流トレーナー「ああ、そうですね。笑っちゃいます。」

3. 数字にこだわるトレーナー。

このタイプのトレーナーは、怖いです。

クライアントを怪我させますから。

私が目撃した例。

自分自身も棒のような腕をしたトレーナー。

これもガリガリのクライアントに片手20キロのダンベルで、ダンベルカールという運動をさせていました。

(ダンベルカール=腕の上腕二頭筋を鍛える「腕の巻き上げ運動」です。)

彼らの3倍は太い腕を持つ私でも片手で7キロか8キロでやるのですが(笑)。

思い切り反動を使い、全身で「A地点からB地点」への「運搬運動」です。

全く、上腕二頭筋には負担がかかってない⇒筋肉は発達しない。

4. ホルモン剤(ステロイドとか)を使用しているトレーナー。

はい、これ、爆弾発言です。

しかし、今の日本、ホルモン剤の使用が蔓延しています。

そして、トレーナーがホルモン剤を使用している場合も多いのです。

ホルモン剤を使用すると簡単に筋肉がつきます。

10キロから40キロの筋肉です。

小田川さんが血の滲むような努力で、何十年もかかった成果を一年足らずに実現できるのです。

ただ、そういうトレーナーに教わると。

クライアント自身もステロイドを使わない限り、そんなに筋肉はつかないです。

ステロイドを使うトレーナー、知識や経験は怪しいものなんです。

楽しんで筋肉をつける方法を実践しているので、他人に教えるものは皆無。

ステロイド使用者の見分け方。

- ・日本のコンテストに出場せずに海外の地方コンテスト、アメリカの「ナンチャラカンチャラコンテスト」とかに出た経歴の人はダメ。

- ・日本のJBBFという団体、NBFという団体で活躍した方は、まず、大丈夫です。⇒小田川さんはJBBF所属。

日本の権威あるコンテストに出場せずに飛行機代、ホテル代をかけて、海外の変なコンテストに出る意味は一つだけ。

「ドラッグテストがないから。」です。

なぜ、小田川さんの筋トレなら、筋肥大するのか？

はい、いろいろと日本のトレーナーに問題があることがわかりました。

「だから、教わるのなら、日本一のトレーナーに教われ！」というシンプルな結論でした。

では、なぜ、「小田川さんの筋トレなら、筋肥大するのか？」を語ります。

1. 正しい運動の方法をきちんと教えます。

ウェイトトレーニング、「ただ、重いものを持ち上げるだけ」と思われるかもしれませんが。

でも、真実は、「効果を得るためには、かなり高度のテクニックが必要」なんです。

はい、水泳とか高飛び込み、卓球、他のスポーツでもそうですが。

高度なテクニックが必要ですね。

ずぶの素人が、「水泳とか高飛び込み」の本を一読したり、動画を見ただけで、一流の選手になれますか？

無理ですね。

というか、初級レベルの大会にも出れないです。

筋トレも同じなんです。

**筋トレで効果を出すには高いレベルのテクニック、
技術を体得しなければいけないのです！**

これこそ、多くの方が筋肉の発達を得られない理由なんです。

人間、自然に重量物を動かそうとすると「可能な限り、特定の筋肉を働かさないように、合理的に楽するように」運動するのです。

でも、この本能自身が筋肉の発達を阻害するのです！

大事なので、繰り返します。

**筋トレで効果を出すには高いレベルのテクニック、
技術を体得しなければいけないのです！**

これこそ、多くの方が筋肉の発達を得られない理由なんです。

人間、自然に重量物を動かそうとすると「可能な限り、特定の筋肉を働かさないように、合理的に楽するように」運動するのです。

でも、この本能自身が筋肉の発達を阻害するのです！

小田川さんもこれをマスターするのに長い年月を要したのです。

転機は、肘を手術した時にやってきたそうです。

長年の重量トレーニングで、肘を痛めてしまい、手術しかなくなったのです。

リハビリの時、ごく軽い重量しかもてません。

1キログラムのダンベルとか2キログラムの鉄亜鈴とか。

小田川さんは、このリハビリ期間を「学びの期間」とするために徹底的に筋肉だけを鍛える運動の仕方を研究したのです。

すると予想に反して、急速に筋肉が発達してきたのです！

小田川さんは、重い重量を持ち上げるパワーリフティングの90キログラム級や100キログラム級の一流選手です。

でも、補強運動で筋肉を鍛える時は、ごく軽い重量で筋肉だけを鍛えているのです。

小田川さんが血の滲むような努力で学び、筋肉を50キログラムも肥大させたテクニックを公開します。

正しい食事を教えてもらえる。

食事、これ、大事です。

でも、最近、トレーニングの世界でも変な食事を指導する方が多いです。

ステロイド系に多いのですが、「糖質制限で筋肉を増やす」とか言ってみたり。

大きな間違いです！

炭水化物を食べるとインシュリンという物質が出ます。

インシュリンはタンパク質を効率的に吸収したりアミノ酸の摂取をサポートをしてくれる効果もあります。

筋肉中のタンパク質の分解を防いでくれる効果もある。

さらにインシュリンは筋トレを行う上で大切なテストステロン（男性ホルモン）の働きも活性化してくれます。

インシュリンがなくなると、テストステロンの働きが弱まるだけでなくそれを邪魔するグロブリンというホルモンが増えてきます。

こういった理屈だけでなく、ボディビルダー、アメフト選手、ラグビーや格闘技の選手、みんなプロは炭水化物を必須の栄養素として摂取しています。

ライザップとかの食事は馬鹿げているのですよ。

これだけでなく、正しい食事に関しても筋トレの効果を上げるためには学ぶべきことが多いです。

これも小田川さんが、実地で学んだことを教えてくれます。

心の意識。

「心身一如」という言葉があります。

その意味は、「心と体はひとつである」。

私たちは、何かと心と体を分けて考えてしまいがちではないでしょうか。

これは、山田の担当です。

自己催眠術、トランスを使ったメンタルトレーニング。

「入魂の1セット」、「精神による肉体発達」まで到達した山田が、その境地を語ります。

そして、伝家の宝刀「元気玉のワーク」も公開。

ご期待ください。

筋肉で人生を変えたヒーローたち。
まず、アーノルドのような人生を送ろう！

アメリカの俳優、アーノルド・シュワルツェネガー。

知らない方、いないですね。

彼は、元ボディービルの世界チャンピオン。

ヨーロッパの田舎、オーストリアのグラーツという小さな町で育ち、
学生時代は、「全く、女子生徒に相手にされなかった」根暗人間で
した。

しかし、ボディービルで肉体改造に成功すると人間性が変わり、ハリウッ
ドで大成功、政治の世界でもカリフォルニア州の知事としてなったの
です。

アメリカには「移民第1世は大統領になれない」という法律があり
ます。
もし、この法律がなかったら、アーノルドは大統領になっていたでしょ
う。

このように肉体改造の結果、性格まで良い方向に変わるのは普通の
ことです。

筋肉トレーニングをやると人生のすべてが明るくなる！

筋トレ社長。

そんな中、どこの本屋さんでもこの本が積んであります。

「筋トレが最強のソリューションである マッチョ社長が教える究極の悩み解決法」

尋常ではない情熱で、筋トレ愛を説き、

「人生の問題の99パーセントは筋トレで解決できるぜ」と云う筋トレ社長が書いた本です。

面白い！

略歴は？

高校1年生で、身長160センチ、体重110キロの肥満体。

そこから、英語もわからないのにアメリカ留学。

筋トレと出会ってから、40キロも減量して、総合格闘技にも参戦。

正体は明かしてないですが、本の帯の首から下の写真をみるとかなりの筋肥大を達成しています。

人生でも頑張っ、アジアのどこかの国で、社長をやっているそうです。

英語と中国語も堪能だそう。

いいではないですかあ！

小田川さんのストーリー。

小田川さん。

なんとトレーニング開始後、筋肉を50キロも増やしたのです。

正確には、48キロです。

使用前は49キロ。

使用後は最大で97キロ。

身長は170センチ。

97キロの時でも「腹筋は割れていた」そうです。

もう一度、写真を掲載。

使用前は49キロ、右の使用後は93キロだそうです。

これよりも4キロも大きくなったのですね。

同じ感じで97キロになったので、腹筋も割れています。

小田川さん自身は、ミスター九州やミスター全日本実業団の優勝者です。

同時にパワーリフティングの世界でも世界選手権90キロ級で8位。

大力無双です。

小田川さんの人生、「筋肉バカー代」のような感じ。

20歳の頃、筋肉トレーニングに目覚めて、熱中。

トレーニング1年後くらいで、アメリカのベニスビーチのゴールドジムにトレーニング留学。

その後、2回ほどもトレーニング留学をしています。

信じられないのですが、「筋肉を発達させにくい体質」だったので、ありとあらゆる研究に

お金も投じたそうです。

食事、サプリメント、トレーニング法、休養の取り方、etc、、、、、、、、、、、。

こういった人生でしたが、「筋トレはすべての人生の問題を解決」してくれる。

今は。

・大手フィットネスクラブのジョイフィットのトレーナー養成を自身のジムでやる。

トレーナーのトレーナーです。

・沖縄米軍の猛者を米軍基地内のジムで指導する。

ウェイトトレーニングだけでなく、兵士専用のハードなトレーニング、HITTの指導者資格

(日本人では二人だけの難関資格)も取得しています。

・沖縄の自分のジムで一般の方も指導。

・海外にも指導に出かけます。

タイに住む在留邦人にトレーニングを指導のために月に1回、バンコクに行っています。

「あちこちから、トレーニング指導の依頼が多すぎて、忙しすぎる」状態。

大成功です。

彼は、ビジネスでも成功したのです。

最後にナビゲーターの私、山田豊治です。

16歳の頃から筋トレに夢中。

大学時代には、筋トレの効果を上げるために自己催眠もマスター。
→これも人生を変えてくれた。

大学卒業後、いろいろな職業を転々としました。
警察学校を一ヶ月で辞めたのを皮切りに。
生命保険の外交、損害保険の営業、アルバイトニュース、ハンバーガーショップ店員、新聞配達、会計事務所、その他。

まるでダメな男でした。

しかし、44歳の時、死を覚悟する事件に遭遇、人生観が変わりました。

筋トレと自己催眠の両輪で人生を変える決意をする。

その後、サラ金アコムの契約社員をやりながら、筋トレの教材等を売りながら、インターネットマーケティングをマスター。

月収が1700万円を超えたり、1日で600万円も利益が上がったり、世界中を旅したり、書籍600万部超の先生と組んで仕事をしたり、、、、。

私も小さな成功を手にしたのです。

私も筋トレで人生が良い方向にころっと変わったのです。

(それと「自己催眠術」ですね。)

「自己催眠術」も元はといえば、筋トレの効果上げるために始めたもの。

すべては、筋トレのおかげです。

ベネフィット。

筋肉トレーニングを

自信がない。

→筋肉トレーニングをやれ！

まず、体格がよくなり、周囲が「こいつ、強そうだなあ」となると自然に自信が付いてきます。

さらにテストステロンは、「自信、闘争心、野心」を強めるホルモン。

行動できない。テストステロン

→筋肉トレーニングをやれ！

テストステロンの力で、「自分の限界が見えない」状態になる。

「行動できない」なんて、筋肉のないモヤシくんのいいわけだ。

(不良、ヤンキー、会社の同僚や上司に) 舐められる。

→筋肉トレーニングをやれ！

まず、体格がよくなると余計な争いはしなくてよくなる。

私も小田川さんも（誰でも一度は経験するらしいけど）「繁華街とかで絡まれる」なんて

惨めな経験は0です。

逆に海とかに行くとヤンキーとかが「強い人は皆、友達だ」ということで、

すり寄ってきたことは、あります（笑）。

会社でも「こいつ、怒ったら怖いよな？」となり、余計な摩擦もなくなる。

あ、ついでにビジネスの交渉でも無言の圧力で、有利に話を終わられます。

成功したい。

→筋肉トレーニングをやれ！

成功する人は、どんな人？

ホリエモン曰く「バカか天才が成功する。」

多少のリスクをものともせずに行動できるから。

筋肉トレーニングで体格が格段によくなり、根拠のない自信がつく。

失敗しても筋肉トレーニングの健康な癒し効果で、すぐに立ち直れる！

ガンガンとチャレンジする。

成功するしかないだろ？

友達いない。

→筋肉トレーニングをやれ！

友達？

バーベルとダンベルがいるだろう？

だいたい、世の中の人間、特に日本人は周囲に気を使いすぎ。

もっと自分を出していかなくちゃ。

筋肉トレーニングで自信がつくと堂々と自分を出せる、わがままも言える。

真実の自分をさらけ出して、それでも付き合える真実の友が現れるよ。

少なくとも本物の友達が筋肉トレーニングを続けると得られる。

恋人いない

フラれた。

→筋肉トレーニングをやれ！

「もう、何もしたくない」気分の時こそ、ジムにこもり、

筋肉トレーニングに励め！

これは、経験しないと理解し難いのだが、不思議なほど気分が明るくなる。

「失恋なんか屁の河童」となる。

くだらないことは忘れて、トレーニングに励み、人生にチャレンジだ。

すぐに理想の彼女が見つかるよ！

仕事もプライベートもダメ、八方塞がり。

→筋肉トレーニングをやれ！

部屋にこもり、悩んでいるとうつ病になる！

ジムに行き、筋肉トレーニングをやれ！

体格がよくなり、テストステロンが良い気分にしてくれる。

うつ病なんか、クソクラエだ。

筋肉トレーニングは、宗教だ。

なんでもかんでも悩んだら、「筋肉トレーニングをやれ！」。

これは一種の宗教かもしれない。

筋肉トレーニングは、良い意味での麻薬みたいなもの。

「トレーニングをやめよう」と思ってもやめられない。

小田川さんも私もそうやって何十年もトレーニングをやってきたんだ。

二人とも「何十年も続けてきてよかった」と心から思っているよ。

生活も規律正しくなるし、女やギャンブルに溺れることもないし、無駄遣いもしない。

人生はうまくいきますよ。

すべての行動は、自分のため。

野望、夢、目標だ。

自分の望むような環境を作るために行動する。

シュワちゃんのように外見を変えれば、中身も変わる。

成功者になれる。

起業して、会社をやめたい？

まず、筋肉をつける！

失恋したあ？

筋トレで発散しろ！

会社でいじめられたあ？

筋トレで発散しろ！

どんな人のための塾か。

肉体的な劣等感がある方。

何となく自分に自信がない方。

自己流、あるいはトレーナーに教えてもらっても筋肉がつかない方。

内臓が弱い方。

行動できない方。

女性にもてたい方。

あなたが得られる未来。

簡単に言うと私が歩んだプラスの人生を歩めます。

三島由紀夫が「自分の肉体が日々、強くなっていくことを実感するのは、人生の喜びの一つ」と

言っていました。

肉体が変わって行くのがこれほど嬉しく充実するのだと感動で震えることでしょう。

そして、その結果として、人生の様々な面で大きなプラスが積み重なっていきます。

なぜこれらが得られるかというと、筋肉トレーニングで正しいことを最速で学び、

素早く実践に移すために必要なことをあなたが手に入れるからです。

あなたが得られる価値。

- ・心から望んでいた自分の理想の肉体の所有者になれます。
- ・今まで筋肉が発達しなかった方も急速に筋肉が発達してきます。
- ・結果として、人生に挑戦する意欲も高まります。
- ・人間関係で、他人に気を使うことがなくなります。

周囲が気を使ってくれるようになります。

- ・外見が変わると内面も変わります。

自信が身体の中からにじみ出るようになります。

- ・行動できるようになります。
- ・モテるようになります。

女性は、「自信に満ち、ガタイがよく、行動的な男性」には弱いのです。

- ・人生での成功が始まります。

価格と商品の提供方法。

コースは、3つに分かれます

標準コース。

AA,700円。

実際のトレーニング指導、セミナー参加はなし。

トレーニングのベテランで、「特にマンツーマンでなくてもわかっているよ。」という方に向いています。

提供するもの。

1. 各部位を鍛える時に必要な「コツ」を伝授する動画。
2. 筋肉をでかくする食事法の解説。
3. 米国ネイビーの「実用的な筋肉」を鍛えるトレーニングの解説動画。

基礎編。

小田川さんは、日本人で二人しかいない指導者資格の保持者です。

上記は全て、小田川さん作成。

以上です。

スペシャルコース。

BB,700円。

提供するもの。

1. 各部位を鍛える時に必要な「コツ」を伝授する動画。
2. 筋肉をでかくする食事法の解説。
3. 米国ネイビーの「実用的な筋肉」を鍛えるトレーニングの解説動画。

基礎編。

小田川さんは、日本人で二人しかいない指導者資格の保持者です。

上記は全て、小田川さん作成。

ここまでは、標準コースと同じです。

さらに上記に追加して。

4. 山田が教えるメンタルリハーサル。

筋肉トレーニングに特化した日本で初のノウハウ。

メンタルリハーサルは、きちんとやれば、素晴らしい効果を発揮します。

私は、これで「『びっくり日本新記録』優勝、ベンチプレス（反動なし、正確、胸につけてからあげる）で140キロ8回、75キロの体重の男を背負っての懸垂を数回」を達成したほどです。

効果抜群。

また、人生を変える基礎ともなったもの。

5. メンタルリハーサルをやるには、トランスに入る方法を学ばないといけません。

今回、3日間以内でマスターできる自己催眠法を伝授。

山田が担当します。

6. 筋肉トレーニングを実地で教える。

何回も繰り返しますが、基本は実際の対面で覚えるのが一番です。

さらに。

・沖縄に来てもらえれば、5回までトレーニング無料。

・今後のセミナー参加、無料。

7. リラックスに必要な瞑想法の指導。

山田が担当します。

8. 山田が気に入っているPHAシステムの解説。

多分、実践しているのは、日本中で山田だけ。

健康に非常に良いトレーニングで、全身の筋肉肥大も期待できます。

9. これ以外に随時、1回5千円で、日時の都合のついた時、JR塚本駅近くのジャングルジムにて、山田がトレーニング指導。

その後の食事で、山田がトレーニング、人生全般について、アドバイス。

マスターコース。

CCC,000円。

スペシャルコースに追加して、山田のやっている「巨人覚醒塾」にも入る事ができます。

・覚醒塾の内容全部。

・さらに覚醒塾のセミナー時でも直接、トレーニング指導。

・一緒にジムに行き、マンツーマントレーニング。

覚醒塾のセミナーが日曜日なら、土曜日の夕方から日曜日の午前中に一緒にトレーニングします。

商品の提供日時。

9月6日。

土曜日。

沖縄にて。

13:00～15:00(貸しきり)

ワイヤードジム(設備の整った素晴らしいジム)。

<http://www.wired-gym.com>

ジム、セミナールームあります。

10月22日。

日曜日。

関西方面。

場所は未定。

11月12日。

東京にて。

場所は未定。

ボーナス。

さらに。

・アフィリエイト権利を差上げます。

スペシャルコース、マスターコースに入った方が、どちらかのコースを友人や知人に売った場合。

半額以上を差上げます。

例：スペシャルコースに入会した場合、スペシャルコースとマスターコースのどちらも売ることが可能です。

自分はスペシャルコースに入会して、マスターコースを売れば、利益が出ることになります。

スペシャルコースを売れば、N万円のアフィリエイトフィー、マスターコースを売ればCV万4千円のアフィリエイトフィー。

マスターコースの方は、もちろん、どちらも売ることができます。

マスターコースの方が売った場合。

スペシャルコースを売れば、F万円のアフィリエイトフィー、マスターコースを売ればFG万円のアフィリエイトフィー。

さらに特典。

- ・加圧筋力トレーニングの極意も小田川さんからの指導があります。
- ・オススメの加圧ベルトもお教えします。
- ・サプリメントの摂取法、アメリカの最先端の知識です。
- ・トレーニング法、アメリカの常識が5年後に日本に上陸します。
- ・最先端のトレーニング法のあれこれ。

支払い方法。

標準コース。

39,700円。

一括のみで、paypalと振り込みの2種類です。

スペシャルコース。

99,700円。

- ・振り込み。
- ・paypal支払い。

99,700円。

- ・3分割。

35,000円を3回。

マスターコース。

368,000円。

スペシャルコースに追加して、山田のやっている「巨人覚醒塾」にも入る事ができます。

よって、支払い方法は？

1. 巨人覚醒塾部分は。

- ・一括振り込み。

297,000円。

- ・インフォカートでのカード決済。

2 4分割まであり。

- ・paypal。

一括か3分割。

2. 筋肉トレーニング塾分。

・DD,000円。

一括振り込みかpaypal一括。

マスターコースは、ここを一括で払う方だけに限定したいので、分割はないです。

既に「巨人覚醒塾」に入っている方、過去に「Result University」に入っていた方。

45,000円でスペシャルコース分の内容全部。

これは、「巨人覚醒塾」に参加されている方と過去に「Result University」に入っていた方への感謝の気持ち。

45,000円。

一括振り込みかpaypal一括。

決断されるためにまとめると。

私は、男性なら、ぜひ、この筋肉トレーニングコースに入って欲しいです。

いや、全員が入るべきだと思っております。

プラスになる点をまとめますと。

・あまり強調しませんでした。尻と内転筋を鍛えることで、男性度が強くなり、女性にモテるようになります。

「ええ、本当ですかあ？」という声が聞こえそうですが、本当です。

鍛えた尻（大臀筋、中臀筋、小臀筋）は、女性にとっては、最高のセックスアピールです。

また、脚の筋肉が発達すると（特に内転筋）精力も強くなります。

はい、2つの脚の筋肉を鍛えると真ん中も強くなるのです。

実際の話、プロの女性の話として、「競輪選手が世の中の男で一番、精力が強いわよ。」という話を聞いたことがあります。

（競輪選手のトレーニングでは高速度でのローラートレーニングとウェイトトレーニングが精力増強に良い）

両脚を鍛えるとテストステロン（男性ホルモン）、成長ホルモンが出て若返るのも大きなご褒美の一つです。

・軽いダンベルだけ、自宅で、それでもゴリマッチョなボディビルダーのようになるトレーニングを指導します。

筋肉のつかない筋トレなんて。→セックスのない結婚みたいなもの。

・やる気が出てくるようになり、自信満々となる。

筋トレをやるとテストステロンが出てきます。

自信、闘争心、野心、やる気、女性を惹きつけるフェロモンの元がテストステロン。

自然体で、やる気の塊になります。

自信満々となります。

ここで、いろいろと書いているご褒美の多くは、このテストステロンの産物。

筋トレ万歳！テストステロン万歳！

あ、繰り返しますが、あくまでも筋肥大する筋トレをした場合ですよ。

筋肥大しない偽物筋トレでもテストステロンも出ないです。

- ・スペシャルコース以上の方に。

私のメンタルトレーニングの具体的使用例を徹底的に語ります。

実際に一番長い期間、メンタルトレーニングを使ってきた筋トレ、大きな効果を生み出した筋トレのためのメンタルトレーニングを公開します。

人生の他の分野、スポーツでも応用可能。（私は、これをビジネスに応用して小さな成功を収めました。）

- ・肉体的な劣等感がなくなる。

これは、当然ですね。

私の経験でもそうです。

劣等感がなくなるどころか、プールとか会社の旅行の宴会とかで、「俺の筋肉を見る！」と自信満々で闊歩してました（笑）。

幼稚な自己顕示欲ですが、人生の自信につながったのは事実です。

- ・何の取り柄もない自分→かっこいい俺になる！

私の20歳代、青春真っ只中、悩みました。

最初の仕事（警察学校）を一ヶ月で辞めてから、「俺には何の取り柄もない」とふさぎこんでいました。

それを救ってくれたのは、筋肉トレーニング。

トレーニングして明るい気持ちで生きていくうちに人生が開けてきました。

そして、44歳から、第二の青春が始まり、「かっこいい俺」と心から思えるようになってきました。

- ・モテるようになる。

ちょっと書いたのですが、小田川さん、めちゃくちゃにモテるのです。

日本人女性だけでなく、アメリカ人女性からもモテます。

彼は、奥さん一筋なので、相手にはしないですが、それがカッコいいところですよ。

私も小田川さんほどではないですが、モテます。

筋肉トレーニングをやるといういろいろな相乗効果から、モテるようになります。

今は時代が変わったので、SMAPのメンバーのような貧弱な身体の男は、女性に見捨てられていきます。

・男社会では、結局、「こいつ、強そう」と思われた方が勝ち。

はい、筋肉の鎧のおかげで、周囲の男（女性からも）リスペクトされるようになります。

小田川さんは、米軍基地で働いているのですが、その筋肉ゆえに女性からも男性からもリスペクトされています。

アメリカ人は、実にはっきりとした国民性です。

弱い者には見向きもしない。

女性の方も「筋肉の貧弱な東洋系の男子」には関心がないそうです。

「身長が低い」「禿げている」と言った先天的なもので差別しないですが、「鍛えていない」男には興味がないのです。

逆に「熱心に身体を鍛えてきた東洋人の男」である小田川さんには最大限のリスペクトで、接してくるそうです。

私の場合、そこまで女性にモテなかったのですが、周囲の男からは、「こいつ、強そう」と思われているので、得をしたことがたくさんあります。

ヤンキーやヤクザでも「強い人は友達」みたいな態度で接してくるので、脅されたとかは一度もないですね。

「こいつ、強そう」→いじめられることはなくなる。

・いろいろなベネフィットで、成功できる。

成功する人は、結局、行動できる人なんです。

多少の困難にもめげずに挑戦できる男が成功します。

筋トレに注ぐ情熱の一部を人生の方に振り向ける。

それで、成功できます！

まだ、いろいろとありますが、全てがプラスのことばかりです。

Second Stage 『Result University』で学び、筋肉をつけて、人生を飛躍させましょう！

プロ中のプロ、小田川さんのキャリア

1994年に九州ボディービル選手権と米軍トリービーチボディービル選手権で優勝。

1996年に米軍カテナボディービル選手権で優勝。

1997年に変形性肘関節症が悪化し手術。復帰後から怪我のリスクを減らすトレーニング法を追究する。

1999年に全日本社会人ボディービル選手権で優勝。

2002年にオールジャパンで優勝,その時に日本新記録樹立。

米軍基地においてはキャンプキンザー、キャンプフォスター、キャンプコートニーと全てのパワーリフティング選手権でオーバーオール優勝。

すべて全階級制覇を成し遂げる。

その年に米軍海兵隊施設にてスポーツマッサージセラピストとして契約、翌年には米軍海兵隊施設公認パーソナルトレーナーとして契約。

2003年全日本パワーリフティングで優勝し、世界大会（デンマーク）8位に入賞（全米では2位の記録）。

2006年には米軍のストロングマン大会で優勝を果たす。

資 格

NSCAジャパン公認パーソナルトレーナー

NSCA軍事施設トレーニングコーチコース修了

整体師

カイロプラクティック資格

TRXサスペンショントレーニングインストラクター

NPO法人日本ダイエット肥満研究学会シニアダイエットマスター認定

指導員

ボッダー式リンパマッサージセラピストベーシックコース修了

HITT(ハイインテンシティー・タクティカルトレーニング)レベル1修了