



# セクシーな ゴリマッチョになる方法

—アメフト日本一のチームメンバーが  
解き明かす筋肥大3つの極意—

**今から筋肉を最短で肥大化させ、色気  
あるマッチョな体になる方法をお伝  
えます…**

**ワイルドで存在感のある筋肉に包ま  
れたあなたの体は、どんな女性も黙ら  
せる事になるでしょう。**

# はじめに

---

無料レポートをダウンロードして頂き、ありがとうございます。

ボディデザイナーの飯田健二と申します。

最初に言っておきたいのですが、このレポートのタイトルにも書いている通り、私は元々アメフトの選手で、学生の頃は全国優勝まで経験した事があります。

別に自慢しようというわけでは無いのですが、アメフト強豪校に在籍していた事で、数多くの最新トレーニングを学ぶ事ができました。

アメフトと言えば、筋肉を付けて体を大きくするのが仕事みたいなものですが、**私のチームはその中でも特にレベルの高い指導を受けて来たと思っています。**

コーチは全員外国から招かれた有名な方でしたし、海外から輸入されてきた最先端の科学的なトレーニングをずっと教え込まれて来ました。

そのため、アメフトを始めた当初ガリガリだった体も、胸囲 120cm を超えるゴリゴリのマッチョになる事ができました。

もともと私は痩せた体にコンプレックスを持っていたのですが、今では筋肉の鎧を纏い、自分の最も誇れるものになりました。

このレポートでは、そんな私が培ってきたアメフト時代のトレーニングをベースに、最

新の栄養学を踏まえ、あなたの体を最短でセクシーなマッチョ体型にする方法をお伝え  
したいと思っています。

ワイルドで男らしい体を手にしたあなたの体は、無意識的に女性の注目を集める事にな  
るはずで。



と、その前に1つ言っておきたい事があります。

今から具体的な内容をお話していきますが、**ここでは取り立ててトレーニングの種類や  
細かい動作についてはお話しません。**

例えば、

胸板を厚くするには腕立て伏せやベンチプレスをしましょうとか、

腕を太くするにはアームカールをしましょうとか、

太ももを鍛えるにはスクワットをしましょうとか、

そういう基本的な事はお話しません。

また、

腕立ての手幅はこれくらいにしましょうとか、

アームカールの肘の角度はこれくらいにしましょうとか、

スクワットは腰を引くように降ろしましょうとか、

正しい動作の説明なんかもしません。

だって、これくらいのレベルならインターネット上にゴロゴロ転がっています。

「筋トレ 種類」などでググれば山のように出て来るので、そちらを参考にしてください。

私がここでお伝えしたいのはもっとコアな内容です。

余り知られていないけれど非常に大切な概念で、筋肥大トレーニングには必ず取り込まねばならない重要なコンセプトです。

せっかく、アメフト日本一にまでなった私から教わるのですから、**そこら辺の素人からでも学べる内容では無く、本物のノウハウを身に付けて欲しいと思っています。**

さて、では少しずつ具体的な内容に入っていきますが、筋肥大には必ず必要となる 3

ステップがあります。

ちょっと勉強した事のある人なら知っていると思いますが、筋肉を大きくするのは最低でも、「筋トレ」→「栄養」→「睡眠」という3ステップを通らなくてはなりません。

筋肉は筋トレする事によって破壊されます。

そこに栄養を吸収する事によって元に戻ろうとします。

最後に睡眠を取る事で元の筋肉よりも大きくなろうとします。

筋肉増強にはこの3ステップが不可欠です。

運動生理学上もこれ以外にはありえません。

大事なのはここからです。

マッチョでカッコいい体を手に入れたいのであれば、この3ステップにおいて、効率化と継続性のバランスを取りながら質を上げていかねばなりません。

結果の出にくい非効率な方法だとモチベーションが落ちます。

反対に、効率化ばかりを意識すると怪我や病気になって中断せざるを得なくなります。

だからバランスを取っていく事が非常に大切です。

そして、今からそのバランスの取れた「筋トレ」と「栄養」と「睡眠」のテクニックをお伝えします。

これが、このレポートで私がお伝えしたい3つのメソッドです。

ターザンに書いてある内容や、ボディビルダーが言うような事とは一味違うものなので、  
この先、真剣にお読み下さい。

# STEP 1：筋トレ

---

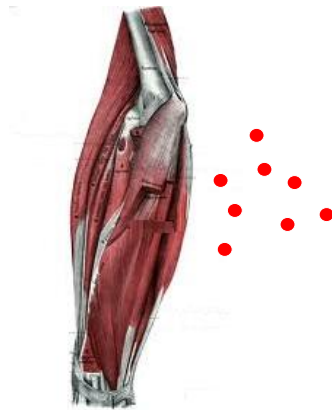
最初に知っておいて欲しいのですが、そもそも筋肉は体にとって余り歓迎された細胞ではありません。

筋肉は基礎代謝の約半分を占め、存在するだけで大量のカロリーを消費するからです。

カロリーを消費するというのは現代人にとって嬉しい事かもしれませんが、古来より飢餓に備えてきた体のシステムにとっては厄介です。

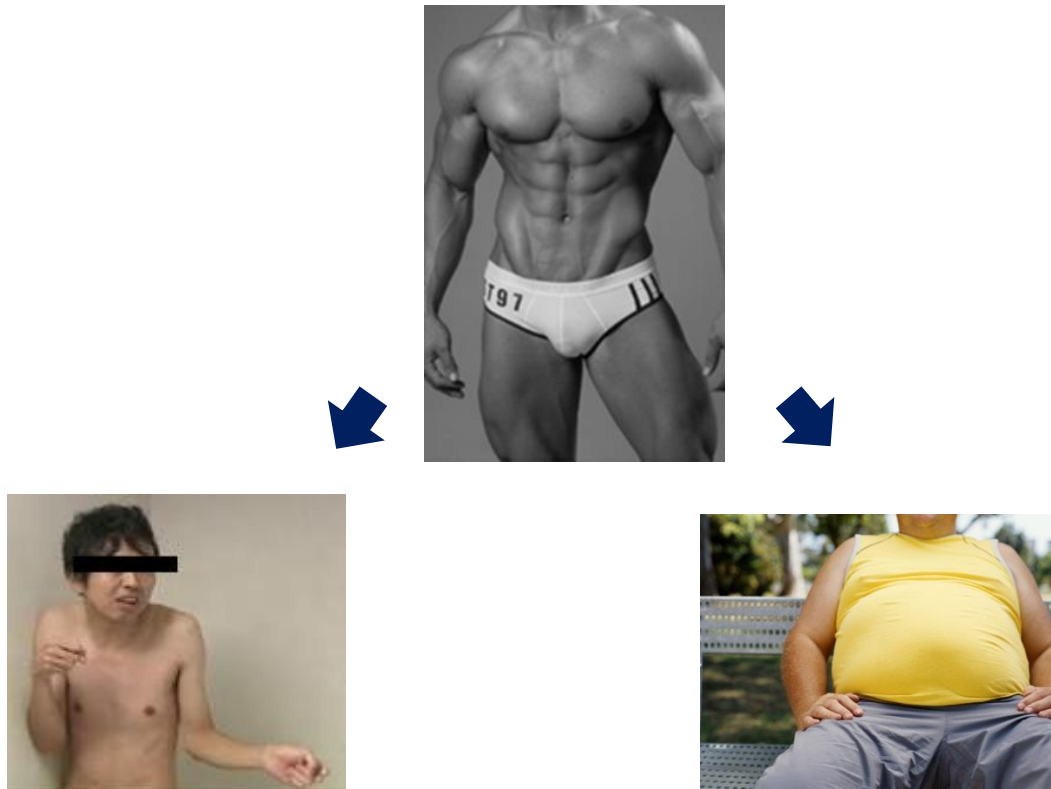
**要は燃費が悪いのです。**

そのため、体は隙があれば筋肉を分解しようとします。



ご飯を食べると脂肪はどんどん増えていくのに、筋肉は鍛えないと落ちていきますが、それは体が筋肉を必要最小限度に留めておきたいからです。





ですから、私達は体に対して、定期的に筋肉の必要性をアピールしなければいけません。  
そうしないと、勝手にどんどん削られてしまいます。

そして、そのアピールが「筋トレ」に当たります。

しかし、ただ単に筋トレをしているだけだと、筋肉はそこまで大きくなりません。  
先程も言ったように、体の機能により必要最低限に留められてしまうのです。

そこで、いくつかのテクニックが出て来るわけなのですが、今回あなたにお伝えする方

法は、**通常の筋トレの5倍速度で筋肉を増強させるものです。**

非常に即効性が高いので是非試して欲しいのですが、  
ただその前に2つ程、筋トレの基本を抑えさせて下さい。

筋肥大トレーニングの大前提ですが、これを知ってないと今回お話するテクニックは使えません。

まず基本の1つ目は「オールアウト」という概念。

オールアウトとは、簡単にいうと筋肉を使いきった状態の事です。

「もうこれ以上、上がらない！！」といった筋肉の限界で、この状態になって初めて筋肉は元より大きく成長しようとしています。

そして、オールアウトを起こす最も有名な方法が「セット数のコントロール」です。

私達の筋肉は何重にも部隊が分けられており、オールアウトを起こすにはこの筋肉部隊を全滅させる必要があるのですが、そのためにはセットをこなさねばなりません。

具体的には、筋トシをするとまず、筋肉 1 軍が出て来ます。



1 セット目をこなすことで 1 軍は全滅します。



そして少し休むと今度は 2 軍が出て来ます。



そこでまた筋トシをして 2 軍を全滅させます。



このように順々にセット数をこなす事で、最終的に 3 軍～6 軍程あると言われる筋肉部

隊を全滅させる事ができます。

この全部隊を全滅させた状態がオールアウトです。

余裕でできるセット数では、オールアウトが起きないため、あまり劇的な変化は見込めません。

一般的に筋トレは3セットと言われる事が多いですが、**個人的な感覚では5セットこなさないと本当のオールアウト状態にはならない実感があります。**

今後は最低でも4セット、できれば5セット、本気なら6セットこなすように設定してみてください。

続いて基本の2つ目が「8RM」という概念。

これは簡単に言えば、筋肉が最も大きく成長する負荷の基準です。

「筋トレはどれくらいの重さで、何回やればいいのか？」という疑問を持つ人がいると思いますが、筋肥大を目指すのであれば、「8回ギリギリできるかできないかの重さを、8～10回上げる」事になります。

これを専門用語で「8RMで8～10回上げる」と言います。

「RM」というのは Repetition Maximum の略で、日本語でいうと「反復できる最大

負荷」と言う意味です。

例えば、あなたがベンチプレスで50kgをギリギリ1回上げられるとします。

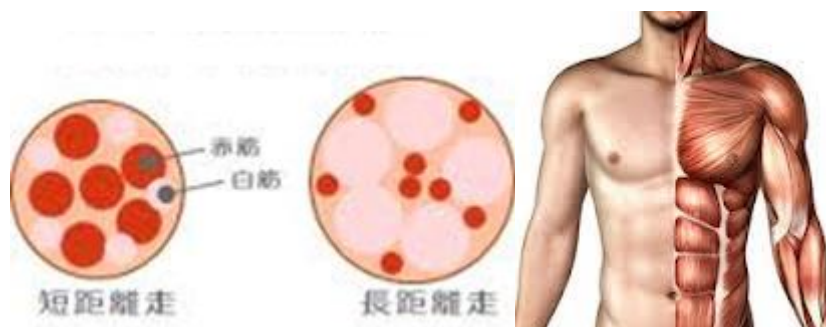
この場合、「1RMは50kg」という事になります。

40kgをギリギリ2回上げられるなら、「2RMは40kg」という事になります。

そして、最も筋肉が大きくなる負荷と回数が、8回ギリギリあげられるか上げられないかぐらいの重さで8回~10回をこなす、通称「8RM」です。

何故、この負荷が適切かと言うと、**体積の大きい白い筋肉（=速筋）が、この負荷で一番肥大化するからです。**

筋肉には「白い筋肉=速筋」と「赤い筋肉=遅筋」があるのは知っている人も多いと思いますが、見た目に拘るなら速筋を鍛えなければいけません。



遅筋は持久力を担う筋肉なので、ここを鍛えるとマラソン選手のような細い体になってしまうのですが、瞬発力を担う速筋を鍛えると、ボディビルダーやアメフト選手のような大きく盛り上がった筋肉が付きます。



どちらを鍛えるかは負荷と回数で決まり、速筋の場合はそれが8RMという事です。

ちなみに、遅筋を鍛えたい場合は、11回以上の回数、例えば20~30回の筋トレが適しています。

また、1回が限界の負荷で1~3回のトレーニングをすると、筋肉の大きさを変えずにパワーだけを上げる事が可能です。(イメージ的には筋肉の密度を上げる感じ。)

私がやっていたアメフトでも、このRMコントロールを良く利用していました。

例えば、シーズンオフの期間はとにかく筋肉をデカくするため、8RMで10回の筋トレを行い、シーズン直前やシーズン中はとにかく筋力がほしいので、負荷を重くして、1RMで3回ギリギリの重さで筋トレをしていました。

まあいずれにせよ、見た目に拘ったセクシーなゴリマッチョを目指そうというのであれば、**体積が大きくなる8RMで行う事を覚えておいて下さい。**

以上が前提となる2つの基本になりますが、いよいよ本当に伝えたかった筋肥大テクニックをお伝えしたいと思います。

別に複雑なテクニック事ではありません。

非常にシンプルです。

シンプルですが、効果は抜群です。

そのテクニックとは、筋トレのセットとセットの間を1分間にする、

名付けて「1分ルール」です。



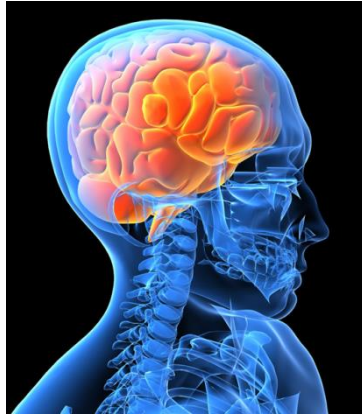
体を大きくするための筋トレとは、一言で言えば、**どれだけ成長ホルモンを出せるか**、これで決まります。



成長ホルモンとは運動によって脳から分泌されるホルモンの事ですが、言ってみれば、

筋肉を増強するための発行書です。

「これくらい筋肉を増やしなさい」という脳からの指令の事で、当然、その量が多ければ多いほど筋肉は増えます。



最近ではメジャーになりつつあるスロートレーニングも、脳を一時的に騙して成長ホルモンを増やすという原理を使っています。

そして、この成長ホルモンを爆発的に分泌させる最も強力な方法が、「トレーニング間の休憩を1分にする」事なのです。

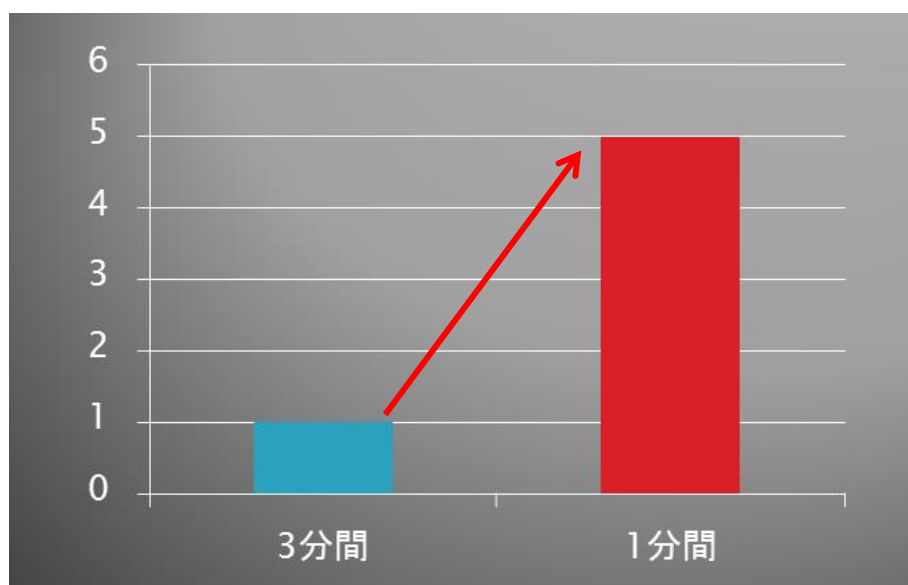


例えば、腕立てを4セットやるなら、1セット目と2セット目の間隔、2セット目と3セット目の間隔、3セット目と4セット目の間隔をそれぞれ1分以内に収めます。



これだけです。

私はこれを「1分ルール」と呼んでいるのですが、この事はすでに日本の研究機関でも実証されており、トレーニングのセットとセットの間を3分間あけた場合と、1分間しかあけなかった場合を比較すると、後者の方が、前者より、「成長ホルモン」が5倍分泌される事がわかっています。



スポーツジムに行くと、多くの方は息を整えるため、1セット毎にだいたい3~5分以上の休憩を取りながらやっているのを見かけますが、そんなことだからなかなか筋肉が付かないのです。

**まだ息が整わず「ハアハア」言っている状態で次のセットに行くのがポイントです。**

本当に凄くシンプルな方法なのですが、効果は抜群です。

しかも時間の短縮にもなるので一石二鳥です。

ちなみに、この1分という時間について、「もっと短くてもいいのか？」と疑問に思う方がいるかもしれませんが、これが50秒とかになるのは特に問題がありません。

ただ、極端に時間を短くすると、そもそも筋肉が全く回復しないうちに次のセットに入ることになるため、8RMの高負荷で筋トレができなくなるはずですよ。

そうすると、筋肥大とは関係無い遅筋の方が鍛えられている可能性があります。

**この「1分」は、疲労回復と成長ホルモンの分泌量のちょうどバランスが取れる時間だと考えて下さい。**

1点注意ですが、この1分ルールは結構しんどいので、慣れない内はどうしてもさぼりがちになります。

そんな時はタイマー使って強制的にトレーニングをするのが有効ですよ。



キッチンタイマーとかで構わないので、こんな物を用意してみてください。

多少しんどいかもかもしれませんが、自分の体にムチ打って、短い休憩でサッサとトレーニングを終わらせましょう。

以上、纏めておきますが、これから行う筋トレは「8RMで4~6セット行い、セット間の休憩は1分以内に収める」これを徹底して下さい。

## STEP 2：栄養

---

栄養に関しては通常の食事からサプリメントまで幅広いテクニックがあるのですが、ここでは最も効果の高い「プロテイン」の話に特化します。

念の為言っておきますが、ここで言うプロテインとはタンパク質を凝縮したサプリメントの事です。

最初に認識しておいて欲しいのですが、**筋肥大を起こす上でプロテインを利用しないのは懸命な選択ではありません。**

筋肉はタンパク質で出来ているのは多くの方が知っていると思いますし、筋トレ後にプロテインを摂取するという情報も色んなところで聞いた事があると思います。

しかし、面倒臭いのか、体に悪いと思っているのかわかりませんが、どうしても自然食だけで済まそうとする人が後を絶ちません。

覚えておいて欲しいのですが、通常の食事だけでタンパク質を補充しようとするのは量的にも難しく、例えてきても、今度は脂肪を採り過ぎてしまうという弊害が生じます。

成人男性が1日に必要としているタンパク質の量は、「**体重×1g**」なのですが、筋肉を付けたいと思っている人は、「**体重×2g**」が必要です。

例えば、これを牛肉で取ろうとすると、体重70kgの人なら13枚のサーロインステーキ

ーキを食べなければいけません。(サーロインステーキ100gあたりのタンパク質は10.7gです。)

正直、いろんな意味で無理だと思います。

もし大食漢の方で見事食べられたとしても、サーロインステーキはおよそ半分が脂肪なので、13枚のサーロインステーキだと600gの脂肪を取り込む事になります。



そもそも、タンパク質は体内で全て吸収できるわけでもありませんので、それを加味すると筋肉よりも脂肪が付いてしまい、見た目も健康も害します。

しかし、プロテインなどのサプリメントを利用すると、脂質0gで大量のタンパク質を摂取する事が可能です。

私の実体験としても、プロテインを使い出してから筋肉の付き方は驚くほど違います。正直サプリメントを使わない肉体改造はあり得ません。

良質な材料が、良質な筋肉を作るのです。

**筋肉はサプリメントで作るくらいの感覚で、サプリメントをフル活用して下さい。**

では、具体的にどんなサプリメントを使えばいいのか？

という疑問が出て来ると思います。

ここで多くの人が手を出すのが、「ホエイプロテイン」です。



非常に有名なので知っている方は多いと思いますが、ボディビルダー達がこぞって勧めてくる最もメジャーなプロテインです。

**しかし、ホエイプロテインはNGです。**

以前は、私も使っていたし、今でも多くのアスリートやボディビルダーが使っているのは確かなのですが、今はお勧めできません。

ホエイプロテインは筋肉を付けるという意味において短期的な効力は高いのですが、長期的には体を破壊してしまう事がわかって来たからです。

理由はその原料にあります。

ホエイプロテインの原料は「牛乳」です。



最初に断っておきますが、私は牛乳自体が完全な不健康食品であるとは言いません。

例えば、牛乳には「ビタミン A」が多く含まれており、それが粘膜を形成し、体中をプロテクションしてくれる効果があるなど、良い効果があるのも事実です。

更に言えば、チーズやバター、アイスや生クリームなど、牛乳は我々に食事の楽しさを提供してくれます。

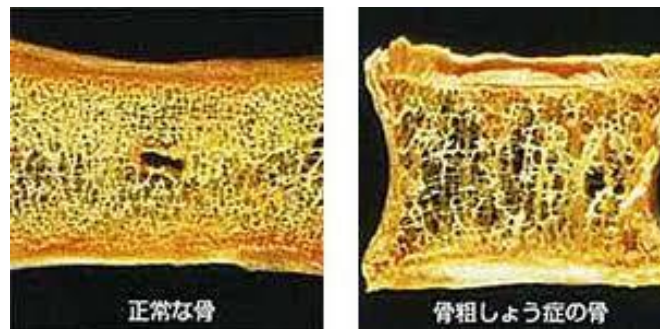
しかし、「牛乳」や「牛乳から作られたサプリメント」を、日々継続的に摂取するのは、賢明ではありません。

例えば、牛乳の代名詞的栄養素の「カルシウム」。

カルシウムは、牛乳に多く含まれているため、「骨粗しょう症」防止のために飲む方は多いと思います。

しかし残念ながら、牛乳を飲んで「骨粗しょう症」は予防できません。

というか、毎日飲むと「骨粗しょう症」になります。



理由は牛乳のカルシウムの豊富さとその吸収力です。

牛乳にたくさんのカルシウムが含まれているは事実ですし、その吸収率が非常に高いのも本当なのですが、これが逆に仇になります。

牛乳を飲むと、そのカルシウム量と高い吸収率ゆえに、血中のカルシウム濃度が急激に上がってしまいます。

すると、体は驚いてしまい、濃度を安定させるためにカルシウムを尿として排出してしまうのです。

しかも、もともと体内にあったカルシウムまで一緒に出してしまいます。



「そんなことが実際にありえるのか？」と思われるかもしれませんが、牛乳の骨への悪影響を表す1つのデータがあります。

それは、世界の骨粗しょう症発生率のワースト3は「アメリカ」「フィンランド」「スウェーデン」といった酪農・牛乳大国であるという事実です。



牛乳で骨が丈夫になっているはずの牛乳大国が骨粗しょう症で苦しんでいるのです。この事からも、牛乳は骨粗しょう症の防止にはならないことがわかれると思います。

問題はカルシウムだけではありません。

牛乳に多く含まれるとされる「タンパク質」。

牛乳のタンパク質の約8割は「カゼイン」という種類で占められています。

このカゼインは非常に栄養価が高くて有名ですが、胃に入り胃酸と混ざり合うと固まってしまう性質があり、それにより消化不良を起こし、**体内に「宿便」を貯める原因となることがわかっています。**

宿便とは腸内にこびりついた「うんこ」のことですが、これが厄介者で、フリーラジカルなどの毒素を発生させ、癌などの大病を誘発し、健康を大きく阻害します。



更に、カゼインはその粒が非常に大きいため、体の免疫システムがウイルスと誤認してしまい、攻撃してしまうという弊害も起こします。

この誤認攻撃が毎日続く事で、免疫システムは疲れきってしまい、本当のウイルスが入ってきた時に対応できなくなったり、免疫そのものが混乱して、**自らの体を攻撃する「アトピー」や「リュウマチ」のような自己免疫疾患を誘発する事もわかっています。**

現在、ホエイプロテインは短期的な効果から、サプリメント業界では大変もてはやされていると思います。

短期の結果だけを狙って飲むのであれば良いと思いますが、継続的に使うのであれば、私は避けるべきと考えています。

乳製品も、チーズやクリームのように嗜好品としてたまに取るのは良いとは思いますが、プロテインのように毎日とるような事はしないで下さい。

では、どんなプロテインを飲むべきなのか？

世の中にはホエイプロテイン（牛乳）の他にも、ソイプロテイン（大豆）やエッグプロテイン（卵）など様々な種類がありますが、**私がお勧めするのは「ライスプロテイン（玄米）」**です。

その名の通り、原料は「玄米」でできています。



玄米とは米を収穫した直後の状態を指し、その玄米からヌカと胚芽を取り除き、胚乳部分だけにしたのが白米です。

ただ、そのヌカと胚芽には非常に多くの栄養が含まれています。

タンパク質源は勿論ですが、最も大切なのはビタミン、ミネラルも豊富に含んでいるという点です。

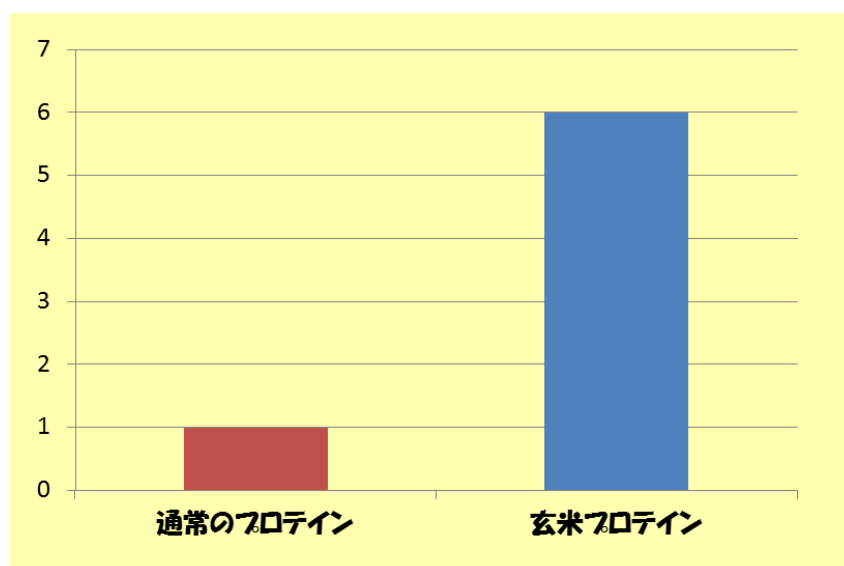
そもそもタンパク質などの大きな栄養素は、ビタミンやミネラルと言った基盤となる栄養素があって初めて構築されます。

多くの人は筋肉を付けようとした時、タンパク質ばかりに気を取られがちですが、そもそもビタミンやミネラルが無ければ、タンパク質は働きません。

タンパク質、ビタミン、ミネラルを全て含んでいる玄米は非常にバランスが優れているのです。

また、玄米に含まれているタンパク質は植物性で人間の体が吸収しやすいメリットもありますし、食物繊維も含まれているため、便通を促す事で腸をキレイにし、栄養素の吸収率を上げてくれます。

そして何より、この玄米プロテインには筋肉の増強を促すアミノ酸が、**普通のプロテインの6倍近く含まれている事がわかっているのです。**



ホエイと違って長期的に体を壊すような事はありませんし、それでいて、筋肉増強効果が非常に高い優れ物です。

あなたには筋トレの後、是非、この玄米プロテインを飲んで頂きたい。

これがこのレポートでお話する2つ目のメソッドです。

## STEP 3：睡眠

---

いくら効果的な筋トレをして、豊富な栄養源を取ったとしても、クオリティの高い睡眠を取らなければ筋肉は付きません。

筋肉が前より大きくなろうとする超回復は睡眠中に起こるからです。

「寝る子は育つ」という諺があるように、昔から「睡眠」は体の成長にとって極めて重要なものとして認識され、現在それは科学的にも証明されています。

ですから、ここでは最高の睡眠の取り方をお伝えします。

さて、睡眠には2種類あるのはご存知の方も多いと思います。

夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、夢を見ない深い眠りの「ノンレム睡眠」です。

そして、筋肥大という観点で我々が注目すべきは、「ノンレム睡眠」です。

**その理由は、ノンレム睡眠の時に成長ホルモンが分泌されるからです。**

筋トレのところで成長ホルモンが筋肉増強の鍵を握る話をしたと思いますが、そのホルモンを大量に分泌するのがノンレム睡眠なのです。

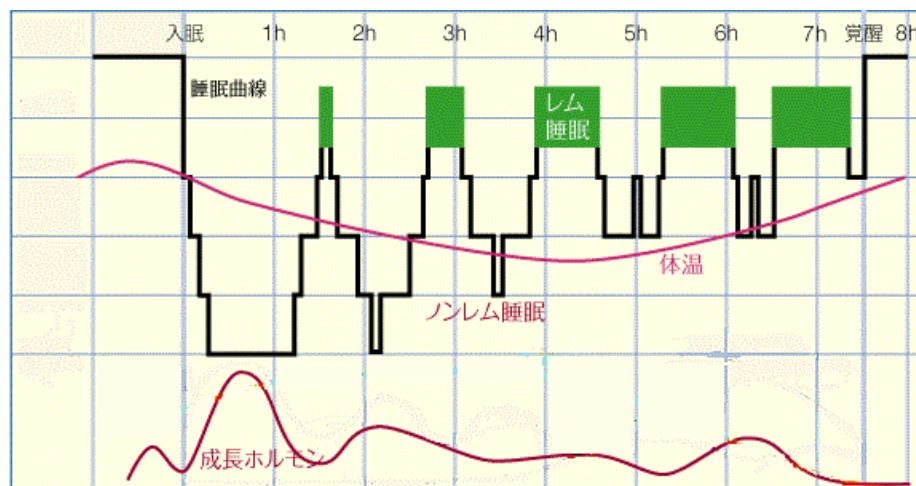
となると、より多くのノンレム睡眠を確保したいと考えたくなるものですが、残念ながらたくさん寝れば良いかといえると、そう単純な話ではありません。

ノンレム睡眠で重要なのは、量よりも質です。

極端な事を言うと、睡眠の質が高ければ短時間の睡眠でも十分に筋肉は発達しますし、逆に質が低ければどんなに長時間寝ようとも筋肉は付きません。

では、どのような睡眠が良いとされるのか？

この図のような睡眠です。



深い谷がいくつかできていますが、ここがノンレム睡眠です。

逆に上に上昇している浅い眠り（緑の部分）がレム睡眠です。

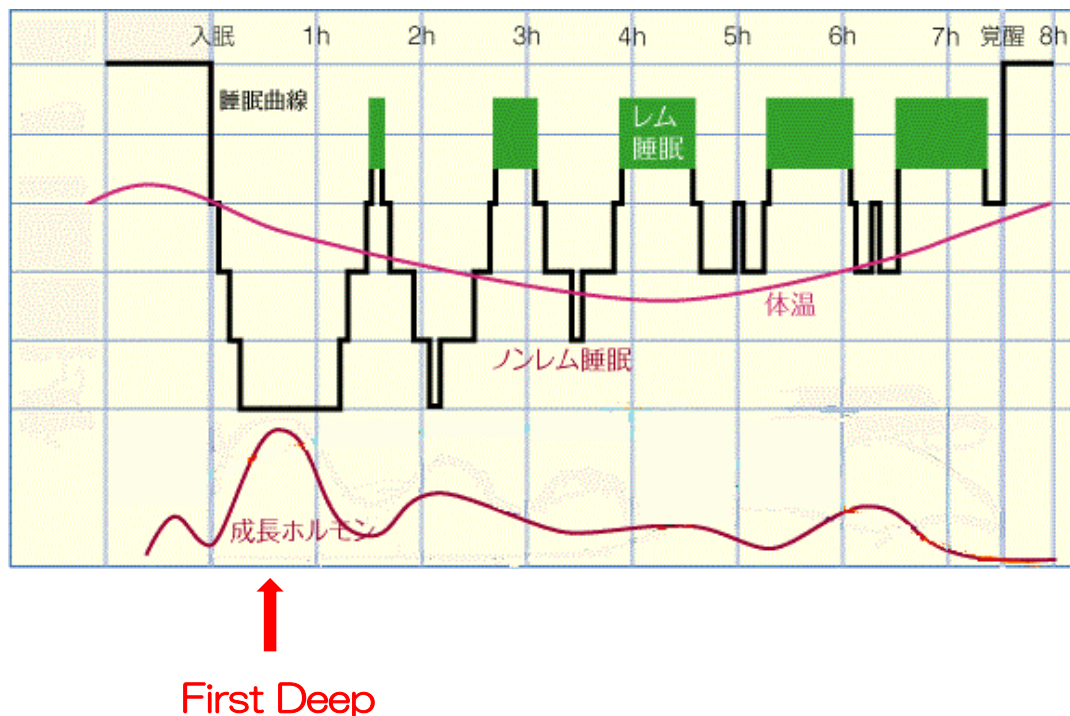
そして、この図の最初の谷の部分に注目して下さい。

非常に深いところまで眠りが到達しているのがわかると思いますが、実はここが最も筋肉を構築している時間帯なのです。

理由は簡単、成長ホルモンは睡眠が深ければ深いほど多く分泌されるからです。

つまり、この1発目のノンレム睡眠を深くすればする程、多くの成長ホルモンが分泌され、結果として筋肉増強に繋がるわけです。

この最も重要な入眠後最初に訪れる睡眠を、私は「First Deep」と呼んでいます。



そして、今からあなたに First Deep をより質の高いものにする2つの方法をお伝えします。

1つ目は、就寝前から徐々に明かりを暗くし、就寝時は真っ暗にして眠るという事。

睡眠の効果を最大限に発揮させるには「メラトニン」というホルモンを分泌させる必要があります。



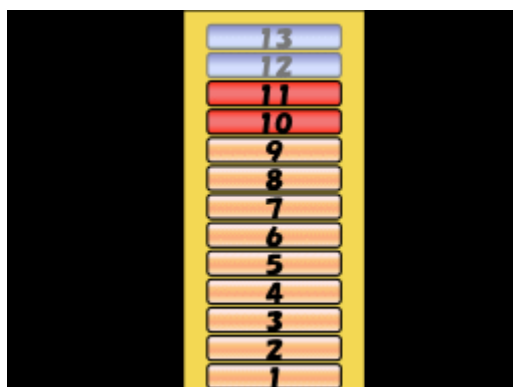
メラトニンは別名「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、体温・血液・脈拍を低下させ、体のリズムをコントロールして、体の回復に努めてくれます。

実際メラトニンが十分に分泌されれば、睡眠時間が半分になったとしても、同じレベルの回復が見込めると言われています。

しかしながらこのメラトニン、体に「光」に当たると分泌されない性質があります。



しかも、分泌量に比例して回復効果があるわけではなく、ある一定量まで分泌されないと全く効果のない「欽ちゃんの仮装大賞」の得点みたいなホルモンなのです。



このような性質から、町中が明るく、家の中も常に煌々と電気がついているような現代の環境では、その分泌は非常に困難とされています。

メラトニンは自然界の真っ暗な夜にしか分泌されない、正に「究極の夜の回復ホルモン」です。(ちなみに「月明かり」や「星明かり」など自然界の光はメラトニンの弊害になりません。)

さて、先程お話したように現代社会でメラトニンを十二分に分泌させるのは難しい事なのですが、それでも努力次第で何とかできる範囲ではあります。

それが最初に言った事で、まずは就寝2時間前くらいから、部屋全体を200ルクス以下の薄暗い状態にしてください。

だいたい薄暗い玄関程度です。

こうすることで、「メラトニン」が分泌される準備が整います。

そして、就寝に入る時は部屋を真っ暗にして寝てください。

夜中に目が覚めて、目が暗さに慣れた状態でも歩けないくらい寝室を真っ暗にします。

エアコンなどLEDの光にはカラーテープを貼り、窓から差し込む光にはゴミ袋を詰めるなどして対処します。

**2つ目の方法は、22時から2時の間を狙って睡眠を眠る事。**

人間の体は、我々の意思とは無関係に、ある一定の時間に合わせて、体を活性化したり、休息したりしています。

この基本的な時間を無視して生活すると、体は必要以上にエネルギーを消費し、生命活動やメンテナンスが阻害されてしまいます。

この規則を無視するという事は、パチンコで言うなれば、**全くアタリが来ていない時にドンドン球を投入し、フィーバーの時に休憩している**、これくらい非効率で勿体ない事です。

ですから、少し難しくてもできるだけ朝型人間になり、日が昇ったら起きて日が沈んだら眠る、という循環に持っていくようにしなければいけません。

そして、筋肉を構築する「成長ホルモン」は夜の22時から2時の間に最も分泌され、体を回復する「メラトニン」は午前1～2時が最も分泌されるため、なるべくこの時間を狙って睡眠を取るのが効果的なのです。

これは私自身、相当な実感があります。

この22時～2時をしっかりと守れた時は、筋肉痛が早期に回復され、筋肥大が十分に起こるのですが、反対にずいぶん遅い時間まで起きていたりすると、睡眠時間は全く同じにも関わらず、筋肉痛はなかなか治らず、筋肥大もそこまで起こりません。

短い期間で大きな結果を出したいのであれば、できるだけ22時から2時の間に多く眠

るように心掛けて下さい。

これが私から届ける3つ目のメソッドです。

お疲れ様です。

以上で、「セクシーなゴリマッチョになる方法」は終わりますが、まずはできるものからあなたの私生活に取り入れてみてください。

特に1分ルールはこれまでダラダラ休憩を取っていた人にとっては、驚く程の効果を発揮すると思います。

成長ホルモンを大量に分泌させ、女性から注目されるような魅力的な体を作ってください。

それでは、最後に少しでもご挨拶をして終わりたいと思いますが、この先は私が話してきた事に興味を持って頂けた方だけお読み下さい。

今回お話した内容は、筋肉を大きくするテクニックだけでなく、ところどころに健康に纏わる記載があったと思います。

実は、私には健康面における師匠がいます。

別にお医者さんとか薬剤師さんでは無いのですが、健康や栄養に関わる内容を土台に、男性の肉体改造に関わる仕事をされている方です。

名前を「神谷佑一」と言うのですが、私は彼に救われました。

当時、私は見た目だけに拘った肉体改造を教えていたのですが、実は健康面ではボロボロで、アトピーなど自己免疫疾患で苦しんでいたのです。

当然ですが、女性からモテるような事ありません。

いくら逞しい体を持っていても、肌がブツブツだったり、病的だったりすれば、避けられてしまいます。

しかし、彼の助言を取り入れるようになってから、病的だった体もすっかり治り、今では健やかな毎日を過ごせるようになりました。

今回お伝えした「栄養」に関わる内容は、実は彼から教わったものです。

彼と出会い、見た目だけでなく、中身も含めて肉体を進化させていかねばならない事に気付いたのですが、今、その彼と共同で本当の意味で魅力的な肉体を手に入れるためのメルマガを書いています。

「女性を惹き付ける肉体改造術 -Attraction DELTA-

というタイトルの無料メルマガになります。

もしあなたが今日の私の話に興味を持ってきて、これから本気で肉体改造に取り組もうと思っているのならば、こちらから登録してみてください。

⇒ [https://55auto.biz/kurohane/touroku/res\\_mus\\_frr\\_rsr.htm](https://55auto.biz/kurohane/touroku/res_mus_frr_rsr.htm)

私がアメフト日本一時代に蓄えてきた運動生理学と、私の師である神谷氏の栄養学をバ

ックボーンに据えた最高の肉体改造の秘密を全てお伝えします。

例えば、

- 圧倒的な筋肥大を引き起こす 4 つの筋肉増強因子
- 女性にモテたければ腹筋は鍛えてはいけない真実
- プロテインの効力を引き上げる 3 つのテクニック
- 10 秒で脂肪燃焼量効率を 1.4 倍にする方法
- 筋トレの効果を最大化する負荷の概念
- ボディビルダーの言う事を聞くと太る理由
- 睡眠のクオリティを高める 6 つのテクニック
- サッカー日本代表キャプテンも使っているモチベーション管理法

などなど、あなたが聞いた事が無い内容がたくさん出て来ると思いますし、面白い話も聞けると思います。

また、牛乳やホエイプロテインのように世の中に当たり前に出回っているけれど、実は危険だというような情報も公開していきますので、是非登録してみてください。

それでは、メルマガでお会いできる事を楽しみにしています。

最後までお読み頂き、ありがとうございました。

**飯田健二**