

松下メソッド一覧にもどる

警告！

これをまだ読む前に胸の筋トレ「ベンチプレス」
「ダンベルプレス」「腕立て伏せ」「デップス」など
筋トレは絶対にやってはいけません。

素人でありながら某有名コンテストで2回連続で
入賞したアラフォーの星小坂正太郎があなたを
モデルや俳優のような「爆・胸・筋」にしてみせます！

- ・とにかくカッコいい胸板になりたい
- ・モデルや俳優のような肉体になりたい
- ・胸筋はついてるけど女性のバストみたいになってる・・・
- ・胸の筋トレしているけど数年前からあまり変わっていない
- ・そこそこ重い重量でやれるけどあまり筋肉は変わっていない
- ・とにかく停滞している

上記に当てはまるあなたはこの問題改善する大事な話をするので

僕の話**を5分だけ**聞いてください。

**なぜ？オヤジになると筋トレもダイエットも
成果を出しにくくなるのでしょうか？**

今から10年以上も前の話。

2人の男がいました。

二人とも歳も年齢も近く体系も似たような体系をしており、二人とも筋トレをして
肉体改造に成功することつまり「**カッコいい体**」にすることを強く望んでいました。

それから10年後。

ふたりとも結婚し子供もいても相変わらず「カッコいい体」を目指して積極的に前向きに筋トレ取り組んでいました。

しかし、彼ら二人には大きな違いもありました。

一人は筋トレを一生懸命頑張ってはいるものの、年齢も40才を過ぎあまりハードに高重量や筋トレはできず、怪我も多いために理想の「カッコいい体」にはなかなかでなれず・・・

しかし、もう一人は仕事も独立することが出来て、肉体改造を楽しむ時間も増えて何より10年前に望んだ通りの理想の「カッコいい体」を手に入れて、2013年の今年に某有名な肉体のコンテストに2回連続入賞するという快挙を達成するまでになっていました。

何がこのような違いを生んだのか？その違いは？

あなたはこれまでに同じ筋トレをしてどうしてこれほど違いが出てしまうのか？

不思議に感じたことはなかったですか？

同じ器具や種目をしているのに・・・

同じように筋トレをしていた二人の成果結果の違いって？

ステロイド（筋肉強剤）のような薬物を使っているのでもなく、

特殊な器具を使っているのでもなく、

特殊な筋トレの種目をやっているわけでもありません。

その違いは人間の体の構造と筋肉の構造を知っているのか？

解剖学や筋肉の付き方を知って最大に筋肉を動かして最大に負荷をかけられるか

によってこの違いは生まれるのです。

説明しましょう：

あなたが僕と小坂さんの動画を見ているのなら、僕たちが他の「筋トレ」を

教えている人たちと全く違う話をしていることに気づいているかもしれません。

例えば、筋トレを教える彼らの中にはただ**重い重量をハードに**やれと言うようなことを教える人たちがたくさんいます（苦笑）

自分がたまたま体が強く腱や関節も強くてうまくいった方法を「**ノウハウ**」や「**最強最新の手法**」などと言って教えているような人もたくさんいます。

しかし、彼らが言うように**重い重量をハードに**行うだけで思うように成果結果を出している人はどのくらいいるのでしょうか？

思うような成果を出して怪我もなく、**40才を過ぎても楽しく筋トレ**をして「**カッコいい体**」を維持し続けている人はどのくらいいるのでしょうか？

僕の見たところ楽しく怪我もなくという意味では筋トレをしている全体の**1%**もいないのではないのでしょうか？

続けることは出来ていても、**みんな怪我や筋肉の減少**に悩みながらやっているという感じだと思います。

一方僕の友人に46才でも筋トレを楽しみながら

高級ブランドのモデルのような肉体をしている小坂正太郎さんという方がいます。

みんな苦しみながら怪我をしながら筋トレを続けている人がほとんどの中。

一方、僕の友人は46才という年齢なのにほとんど高重量も使わず怪我もなく、

普通の素人からスタートして筋トレを楽しみながら、

高級ブランドのモデルのような肉体を作り2013年の肉体関係の某有名なコンテストに
2回連続入賞という凄い結果を収めてしまった**アラフォーオヤジの星**です。

（小坂正太郎プロフィール）

小坂 正太郎 コサカ ショウタロウ 筋トレ歴35年、 趣味、サッカー、筋トレ、海外旅行、語学、
ボクシング観戦 実績 ベストボディ大会 チャレンジカップ3位 大阪大会 マスターズクラス 5位、
日本大会 マスターズクラス 4位、ベストシェイプ賞受賞、









なぜ？素人の**46才のオヤジ**がこのような肉体になることができるようになったのか？

小坂さんが**46才のアラフォー**ながらこのような肉体になることができる秘密は
もちろんいろいろ理由はあると思います。

しかし、最も簡潔に**その秘密**を話すとするなら、

それは小坂さんは「**肉体の構造**」と「**筋発達**」を知り尽くしているからです。

常に**体や筋肉の構造を重視して筋トレ**をしているからということです。

長い時間、重い重量、ハード、に筋トレをしていたわけじゃありません。

世の中にはたくさん筋トレやトレーニングに関する情報があります。

中には全く効果がないノウハウや下手をすると怪我をしてしまうノウハウまで世の中に出回っています。

しかし、僕の友人の小坂さんが実践している「**爆胸筋トレ**」は僕らが驚くほど凄く理に適っていて実践的で**効果が何倍**にも出る胸の筋トレ方法です。

僕も今、実践していますがびっくりするほど効果を感じています。

あなたも小坂流を実践してみれば肉体が激変することを絶対に体感できると思います。

一般的に言われる胸トレ VS 小坂流爆胸トレ

まずこちらを見てください





このように通常の腕立て伏せって真っ直ぐに上下運動をして負荷を
かけているだけですね？！

でも、胸の筋肉の付き方ってどうでしょうか？



どうですか？



胸の筋肉って上から斜め下に付いていることがわかりますよね？！

胸の筋肉がこのように付いているのにただ上下に真っ直ぐ
動かす通常の、

腕立て伏せ

ベンチプレス

ダンベルプレス

などのトレーニングで最大に負荷をかけて筋肉を最大に発達させられるのでしょうか？

では、

小坂流スイング爆胸トレはどうか？







どうですか？

筋肉の付き方に沿って胸の起始停止まで最大に負荷をかけて
筋肉を動かすことができますよね？！

当たり前ですが、体の構造や筋肉の付き方に沿ってトレーニングをすれば**爆発的に筋肉は発達**してきます。

あなたも**小坂流爆胸筋トレ**でトレーニングしていったら
もしかして?!?!



イビョンホンのように？





ブラットピットのように？





あなたの肉体が激変するかもしれません？！

どうですか？！

ワクワクしてきませんか？！

小坂流スイング爆胸筋トレでトレーニングしていったら、
あなたの**胸筋はみるみる発達**していったアクション俳優やモデルの
ような**カッコいい胸板**になれると思うと・・・

胸筋を劇的に発達すればあなたの**肉体は劇的に**変わります！

重い重量？ どれだけキツイかぁ？

世の中の筋トレをしている**99%の人**がこのような考え方でひたすらベンチプレス、
ダンベルプレス、腕立て伏せをハードにやっています。

しかし、今回紹介している小坂さんは僕らと一緒に**重量やハードさ**に関係なく、
いかに**筋肉を最大に動かして負荷**をかけていけるのか？これだけに**注力**しています。
(**結果として、この考え方視点が筋肉を最大に発達させていきます**)

通常の胸トレのベンチプレス、ダンベルプレス、腕立て伏せをやっている人は
ジムに行けばわかると思いますが、

何キロベンチを上げれるのか？

何キロのダンベルでプレスできるのか？

何回ハードに腕立て伏せをやれるのか？

そのため年齢が40才を超えれば怪我も増えますし、仕事終わりに筋トレハードにやることは若い頃は出来ても、40才を超えればなかなか思うように出来ないことが現実です。

しかし、今回紹介する小坂流は**年齢に関係なく**いかに筋肉を効率良く発達させればいいのか分かっているため**無駄なことは一切することなく****40才を過ぎても効率よく劇的に**
筋肉を発達させ理想の肉体にすることができるのです。

一般のほとんどの筋トレをしている人は自分の目的がわかっているようでわかっています

ん（苦笑）

本当はできれば重い物を持ってトレーニングすることもハードにトレーニングすることもできればしたくないと思っているけど、

知識がないため一般的に言われている筋肉をつけたいなら**どんどん重たい重量で**トレーニングするしかない・・・

そのため怪我也当然増えてしまいます。

歳をとればとるほど・・・

しかし、**小坂流スイング爆胸筋トレ**は、

重量を必要としないため自宅でもジムでも気分によって出来ますし、

怪我することなく年齢に関係なく筋肉を発達させて自分の理想の肉体に

することができるのです。

小坂流を知らずにこのまま通常の胸のトレーニングをしていれば

大抵筋肉は発達せずに肉体は変わらずモチベーションはなくなり筋トレをやめてしまう？

多少は変わったけど年齢も40才を過ぎているからと**あきらめと言いつ**をしながら

マスターベーションのような筋トレを続けることになるでしょう。

これでは面白くないですね？

自分の肉体が劇的に変われるという希望を持って筋トレをやっていきたいですね？

ここでもう一度、通常の胸のトレーニングと小坂流爆胸筋トレの違いを

見て見ましょう。

	通常の胸トレ	小坂爆胸筋トレ
【重量】	どれだけ重たい重量でできるか？！	筋肉の起始停止の中で最大に負荷をかけるか
【労力】	ハードにやるかに注力！	胸の筋肉の付き方に沿って動かすかに注力！
【目的】	筋トレやる最大の目的が分かってない	筋トレは筋肉発達のみが目的
【効果】	筋トレしてもほとんど成長がない	やればやるほど筋肉がついていく
【年齢】	歳をとると無理なことが多い	40才過ぎても全然問題ない
【結果スピード】	結果が遅い	見る見る胸板が変わっていく

これが通常の胸トレと小坂流の大きな違いです。

解剖学を知って筋肉の付き方を熟知して正しく筋肉に負荷をかけてやれば年齢に関係なく、

誰でもモデル、俳優のような分厚く引き締まった胸板になることができる

つまりこういうことです。

解剖学を知って筋肉の構造を知ってしまえば年齢が40才を超えようがアウターマッスルは正しく鍛えればどんどん発達していきます。

正しいやり方を知ってしまえば40才を過ぎてからでも劇的に肉体を変えていくことは可能なのです。

そのためにいろいろな書物や情報を探してみてもなかなか正しい情報を見つけることは難しいことだと思います。

今回、僕と小坂さんが紹介した胸の筋肉の動かし方もあなたは多分聞いたことはなかったと思いますし、驚きだったと思います。

自分の理想の体に近づくには「正しい」情報をゲットすることが一番の近道です。

そこで僕は思いました。

筋肉で一番簡単に発達しやすい部位（胸）筋肉をつけると一番目立つし

カッコいい体に見える胸板。

しかし、みんなこんな情報を知らないし、知るすべもない、

でもそんな凄い情報知って自分が出劇的に変わる事ができるなら知りたいし、

分厚くカッコいい胸板に自分の肉体をチェンジしたいんじゃないか？

通常の胸トレをやるよりも同じ労力で

倍以上に効果がある胸トレって

あなたも知りたいんじゃないか？

今回モデル俳優のような胸筋を作りカッコいい分厚い胸板を作るプログラムを自分たちだけで実践しているのではなくてあなたにも提供すれば喜んでもらえるのではないか？

あなたの肉体を年齢の関係なく激変させられるのではないか？！

と僕と小坂さんで考えたわけです。

もしかすると何十年たいしてかわらなかった肉体が激変して僕や小坂さんを越えるような肉体になる人が何十人も現れるかもしれません。

ちょいと悔しいですが、プロジェクトとしては大成功ですし、僕も小坂さんもこのメソッドを提供する意味と意義があり商品提供者としてはこれほど嬉しいことはありません。

そして今回紹介するメソッドは、

「小坂流スイング**爆胸筋トレ**」

46オアラフォーの星が教える

小坂流スイング爆胸筋トレ法

MB3Z
MATUSHITA BROTHERZ

Kosaka's Muscle training of a breast

4 6オアラフォーの星が教える 小坂流スイング爆胸筋トレ法



- ・ 6種類の自宅と器具を使った小坂流胸トレ
- ・ 弱（初心者）中（中級者）強（上級者）
（3つのテンプレート通り見てやるだけでOK）

・ ここで一部小坂流爆胸筋トレ内容を紹介しますと

✓ 飛行機が飛び立つ時のような動きをした胸トレ、人間の解剖学を利用した”小坂流スイング”とは？～

✓ ベンチプレスやダンベルプレス胸トレで効果を下げてしまう絶対にやってはいけない”2つの鉄則”とは？

✓ 胸トレの時間と手間を $1/3$ にして効果を2倍にできる”意外な筋肉の動かし方”とは？

✓ トレーニング歴なしからでもモデル、俳優、スポーツ選手にも負けない”圧倒的な存在感のある”肉体の作り方とは？～

✓ 引き締まった分厚くカッコいい胸筋を作る「4：2：4」の

ゴールデンルールとは？～

✓小坂正太郎が週1、2回の胸トレで異常なにもり上がった”胸筋”を保てる理由とは？～

✓時間、手間、労力をあまりかけずにモデル、俳優の胸筋にする秘訣とは？～

✓あえてヘビーウェイトを捨ててもビルドアップする”筋動スキル”とは？～

✓胸トレの最後の動きにある動きを入れるだけでキレキレの胸筋になる”●●”とは？～

✓思い込みの盲点！なぜ筋トレでハードさが必要なのか？～

✓見た目がカッコいい肉体を作る時の”戦略筋肉カット”の
作り方とは？～

✓なぜ、初心者や運動経験がない方が胸筋を発達させるのに有効なの
か？～

✓盛り上がった胸筋を作り出すためのグリップの持ち方とは？～

✓最大に胸筋を発達させるために”2種類のやり方”使い分け方とは？
～

✓ベンチプレスやダンベルプレスを胸筋に効いているかどうか●●で
90%決まります！～

✓効果的に最大に短時間で胸筋に効かせる”裏技”とは？～

✓見た目をカッコイイ体にするために、一番時間をかけるべきものは？～

✓9割の人が誤解している、筋トレの”驚愕の真実”とは？～

✓第三者が見て本当に求めている「カッコいい肉体」の体系とは？～

✓胸筋を最大に効かすために3秒でできる”プチテクニック”とは？～

✓筋肉が肥大するトレーニングはすべてこの”2STEP”に基づくとした？～

✓胸板、胸筋、半強制的に筋肥大させる「筋肉スイッチ」とは？～

✓9割の筋トレする人が知らない、アンダーバストを仕上げる「真逆」のダンベルの持ち方とは？～

✓毎日やっても筋肥大する自宅筋トレの方法～

✓停滞している筋肉を一瞬で効かせて筋肉を成長させる最強のテクニックとは～！

お申込みはこちらから



このトレーニングでもう一度どんな胸筋になれるか？
確認しておきましょう。









このような俳優、モデルのような分厚くカッコいい胸板あなたもなることができます。

2014年あなたはモデル、俳優、スポーツ選手に
間違われるかもしれません！

お申込みはこちらから



これは『筋トレ』の教材ではありません

これは全身のための「筋肥大」や「ダイエット」「腹筋」のプログラムではありません。

一番発達しやすい胸筋、この部位を最も効率よく正しく最大に効果を出すためのプログラムです。

分厚くカッコいい胸板を作ってモデルや俳優のような肉体にいち早くになりたい人のためのプログラム。

では、小坂流スイング爆胸筋トレプログラムの価格のお話をしましょう。

小坂さんはこのメソッドに辿り着くまでに10年はかかったそうです。

日本全国のいろいろな肉体の専門家を探して指導を受けたそうです。

その時間、労力、お金を計算したら今回のプログラムは10万円で提供してもおかしくはないですしそれぐらい本当に価値があるメソッドです。

それは僕が保障してもいいですし、もの凄い成果が出るメソッドです。

自分自身やってみてわかったことなのですが、胸筋を少し発達させるだけでも見た目の肉体は激変します。

あなたの予想以上に肉体は激変します、
しかも年齢とは関係なく。

通常の胸トレをやる倍以上の効果とスピードであなたの胸筋は発達します。

今回、インターネットの映像という形の教材で提供するという事でかなりお得な価格であなたに提供できることになりました。

小坂さんは本当は安売りはしたくないと言いましたが、
僕がそこを何とかと説得して今回の販売にこぎつけました。

で価格はいくらなんだ??

今回の価格は**14,700円**です。

(過去に他の弊社販売商品をご購入された方のみ**9,700円**)

お申込みはこちらから



どれだけ**重くてキツイ**トレーニングしているか？
というよりも**年齢や環境**に関係なくカッコいい体を
最小の労力で最大の結果出したい人のためのものです。

もしあなたが大胸筋を今の倍以上発達させてモデル俳優のような肉体を

やり方を変えるだけで手に入れたいなら、、、

是非、小坂流爆胸筋トレを申し込んでください。

絶対に損はさせません。

しかし、別に俺は今のまま変わらなくてもいいと思っている方やとにかく重量を上げたいからと思っている方はこのプログラムは合わないと思います。

役に立たないので絶対に買わないでください。

私は絶対にモデルや俳優のような胸板になりたい！

同じトレーニングで倍の成果効果を出したい！

停滞した肉体を劇的に変えたい！

このように思う方は今すぐ申し込んでください。

必ずあなたのお役に立てると思います。

お申込みはこちらから



お申込み期間：1月14日（火）～1月21日（火）の8日間です。

（過去に他の弊社販売商品をご購入された方のみ9,700円）

ビジネスファイター松下剛士

[松下メソッド一覧にもどる](#)