

コップ 1 杯の水と卵 1 個から始まる史上最強の自分革命！  
『1 杯の水と卵 1 個で変わる 史上最強のコンディショニング術』  
学生・ビジネスマン 18,000 人の肉体と人生を変えてきた伝説の高校教師！  
“庄司メソッド”で毎日ハイパフォーマンスで疲れ知らずの体に大変身できる  
(著者) 庄司 剛

〈価格〉1,400 円＋税 〈発売日〉2016 年 6 月 28 日 〈出版元〉ビジネス社

株式会社ビジネス社(東京都新宿区:代表取締役社長 唐津隆)は、2016 年 6 月 28 日に『1 杯の水と卵 1 個で変わる 史上最強のコンディショニング術』を発売いたしました。

本書は、日本体育大学荏原高等学校の教師で、「パワートレーニング部」の顧問を務める著者が、これまで蓄積してきた、毎日ハイパフォーマンスをキープするためのノウハウを紹介した、これからの夏のダイエットにピッタリの 1 冊です。「パワートレーニング部」とは、全国の高校初にして唯一となるボディビルディングがメインのクラブ。ここで、著者は生徒に正しい筋トレのやり方や食事法、さらには習慣術などを教えるとともに、ビジネスパーソン向けのセミナーなどを通じて、これまで総勢 18,000 人以上の肉体と人生を変えてきました。

“庄司メソッド”の最大の特徴は、「最小限の努力で最大の効果」が得られるということ。学生もビジネスパーソンも時間に限りがあり、なかなか体を鍛える時間が取れません。そこで著者は効率よく体を鍛えるノウハウを磨き上げてきました。例えば、「朝起き抜けに 1 杯の水、朝食に卵 1 個追加」、これだけで内臓の働きにスイッチが入るとともに、代謝が高くなり体が活性化するといいます。また、筋トレに関しては、必要なトレーニングはたったの 3 つ。スクワット、プッシュアップ(腕立て伏せ)、プルアップ(懸垂)だけで、高い器具を買ったり、ジムに通ったりする必要などありません。理由は、体の中の大きな筋肉を鍛えるのが一番効率的で、そのために有効なトレーニングがその 3 つだから。さらに「マッスルコントロール」という(ボディビルの世界では当たり前の)筋肉を意識するテクも紹介。これを使うと筋トレの効率性が飛躍的にアップするという、優れワザです。

また、著者いわくハイパフォーマンスな体に欠かせないのが正しい食事。昨今『ジョコビッチの生まれ変わる食事』『シリコンバレー式自分を変える最強の食事』など、様々な食事法に関する書籍が刊行されています。著者は、食事に関しても、「間食は実は体にいいこと」「体が内側からキレイになるスーパーデトックスフード」さらに、「コンビニや居酒屋で食べていいもの、悪いもの」など、働く人にピンポイントに必要な情報を多数紹介しています。

著者は、本業が教師ということで、こうした「体を鍛える」「食事に気をつける」ということを習慣化するテクニックも生徒目線で「挫折しない」ことを大切に、分かりやすく解説しています。オンオフの切り換え方や休息、睡眠の上手な取り方。あるいは、「ブレインダンプ」と「メンタルバンク」という習慣化に欠かせないメソッドなど紹介しています。

著者自身、実はかつて体重100kgに迫る「デブ」だった過去があることから、「無理せず楽しく続けること」にフォーカスした内容になっています。誰でも今すぐ始めて、一生ハイパフォーマンスでいられる知恵とノウハウがたっぷり詰まった、すべてのビジネスパーソン必読の一冊です。



<本書の内容>

## 第1章●できる人はなぜ体のデザインにこだわるのか

「ノートレ」だと筋肉は1年で1%ずつ確実に減る/体の中がサビついていく!? 本当は恐ろしい有酸素運動! /お腹をへこませるのに腹筋運動は関係なかった! etc.

## 第2章●ハイパフォーマンスのカギを握るオンオフの秘けつ

土日たっぷり寝たのに、週明けに調子が上がらないのはなぜなのか? /朝起きてすぐにスイッチを入れるコツ/刺激と安らぎが同時に得られる奥が深い深呼吸エクササイズ etc.

## 第3章●体、頭、心に効く食事の考えかた

忙しい時でも健康をキープ! コンビニで食べていいのはこれだ! /ハイパフォーマンスの大敵、「外食」を味方にする方法 /なぜ「食後の運動」は、絶対にやってはいけないのか? etc.

## 第4章●ルーティンが自然に身につく「習慣化の法則」

実は「意志」こそが習慣化を阻害していた! /ブレインダンプで頭の中を整理し、やりたいことの「在庫管理」を徹底する/習慣化の超基本「メンタルバンク」の活用法 etc.

### 《庄司メソッドの特徴》

1.誰もが知っているたった3つのトレーニングでOK!

・スクワット=太もも、お尻の筋 ・プッシュアップ=胸の筋肉 ・プルアップ=背中の筋肉

2.毎朝、起き抜けのコップ1杯の水と朝食に卵1個追加で体が変わる!

3.マッスルコントロールで筋トレの効率を大幅アップ!

4.動的ストレッチ、アクティブレストでスキマ時間を徹底活用!

5.間食は食べかた次第で大きな味方になる!

6.居酒屋・コンビニメニューも体づくりに役立てられる!

7.「ブレインダンプ」と「メンタルバンク」で習慣化をラクラク達成!

8.かつて体重100kgまで迫ったからこそわかる、誰でもできて一生健康で過ごせる肉体&マインド変革術

著者:庄司剛(しょうじ・たけし)

・筋トレ研究歴:21年 ・スペック:身長 173 センチ、体重 73 キロ ・体脂肪率:常時 10%前後

日本体育大学荏原高等学校教師、同校パワートレーニング部顧問。

1976年、神奈川県横浜市生まれ。大学時代から筋肉トレーニングの研究を独自に開始。大学卒業後、非常勤講師、スポーツジムインストラクターを経て、1999年、日体大荏原高校に配属。同校で国語教師、吹奏楽部顧問のかたわら、トレーニング室で多くの生徒の筋トレを指導。数年後にはトレーニング室の担当教員となる。さらに2011年、全国の高校初のボディビルディング部となる「パワートレーニング部」を開設。常に国内外の最先端の知識やノウハウにアンテナを張り、良いものは取り入れ実践しつつ、独自のメソッドに昇華させている。教え子にはアスリートやスポーツジムインストラクターなどが多数おり、なかにはオリンピック選手も。また、一般のビジネスパーソン向けのセミナー(肉体改造、筋力トレーニング、ダイエット、オーガニック食など)も随時開催。これまで学生からビジネスパーソンまで総勢18,000人以上の肉体改造を指導してきた経験を持つ。

公式ホームページ:shoji-takeshi.com

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。

《 お問い合わせ先 》

株式会社ビジネス社 広報担当:松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

TEL 03-5227-1602/FAX 03-5227-1603