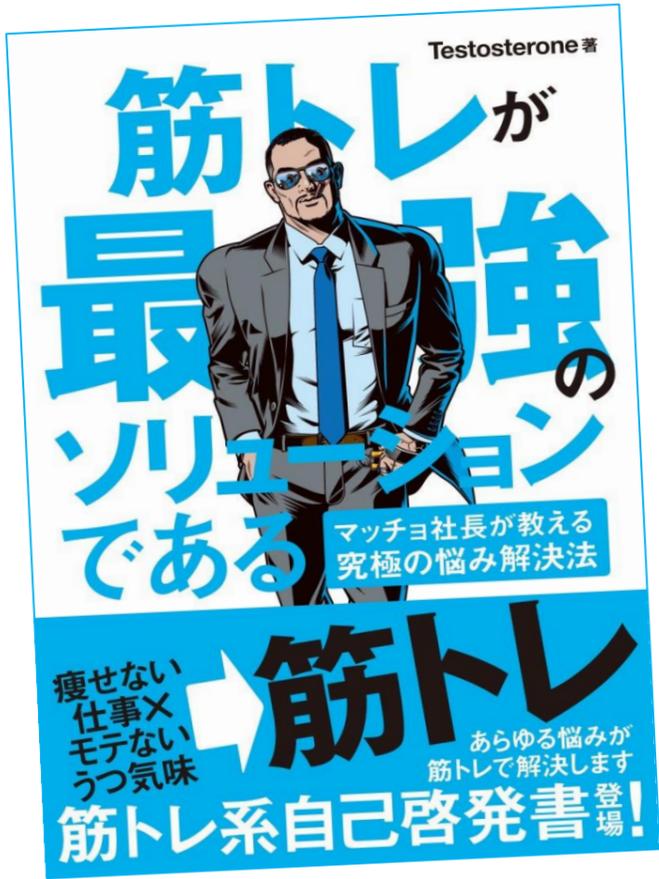


あなたに薦める「この一冊」11月



「筋トレが最強のソリューションである」
Testosterone(著) U-CAN

体育教諭 川西 巖史
高校 1年9組 担任



「世の中の99%の問題は筋トレとプロテインで解決します。筋トレ中心の生活で40キロのダイエットに成功した“マッチョ社長” Testosteroneがあなたの悩みを吹き飛ばす革新的ソリューションを提供する1冊。」

物凄く怪しいフレーズで紹介されているこの本ですが、読めば考え方が変わるかもしれません。中学校の頃から陸上競技を続けてきた私も共感できることがたくさんありましたので、様々な悩みを抱えている中・高校生の皆さんに読んでもらいたいと思います。

「メンタルがボロボロ…仕事がうまくいかない…痩せない…モチない…人生のほとんどの悩みは筋トレで解決します！」

そこまでの効果があるかわかりませんが、様々な悩みに対して作者が端的な言葉で科学的(?)に説明してくれています。この本を読んだらきっとすぐに筋トレがしたくなると思いますよ。

身体を動かすことは健康につながり身体を鍛えることは自信を生みます。運動が得意な人もそうでない人も自分のために運動を継続して行ってほしい。是非、漫画を読むようなワクワクした気持ちで、ファッション雑誌を読むようなキラキラした気持ちでこの本を手にしてもらえたらと思います。

Testosterone (テストステロン) 略歴

1988年生まれ。学生時代は110キロに達する肥満児だったが、米国留学中に筋トレと出会い、40キロ近いダイエットに成功する。現在はとあるアジアの大都市で社長として働きつつ、筋トレと正しい栄養学の知識を日本に普及させることをライフワークとしている。



THE REAL WORKOUT STARTS WHEN YOU WANT TO STOP!

まずは「カラダ」から変えてみよう 筋トレ&エクササイズ関連書籍

- RIZAP×北斗の拳：史上最強の肉体改造術 RIZAP株式会社【監修】 日本文芸社
 - RIZAP式こだわりのボディメイクメソッドを、「北斗の拳」のキャラクター、ケンシロウとラオウが伝授。食事と生活習慣のルール、低糖質食の取り組み方、具体的なトレーニング方法を、マンガと豊富な写真で紹介する。この1冊で理想のボディを手に入れる!!
- 筋トレバイブル：小・中・高校生編 谷本道哉【著】 ベースボール・マガジン社
 - 安全かつ効果的なジュニア期の「正しい筋トレ」。基本種目からプログラム作成まで、トレーニングに関わる全ての人が必要な知識を、簡潔かつしっかりと掲載。筋トレはじめの1冊に最適。
- 正しい筋肉学 岡田隆【著】 SBクリエイティブ
 - テレビ番組等で話題沸騰、骨格筋専門家・バズーカ岡田による骨格筋ガイドブック！まず骨格筋を知る！そしてメリハリをつけるため、隣り合う2種類の筋肉を鍛えて、陰影ある立体的な肉体美を完成させよう!!

★川西 巖史(カワニシ ゲンジ)先生の紹介★

- *担当科目・クラス
保健(1年9組、11組)
体育(1年3組、9組、11組、13組)
- *星座 → いて座
- *趣味 → 陸上競技・音楽鑑賞・ドライブ・ツーリング・サイクリング
- *自分の中学・高校生活
陸上競技(110mH)に全力を注いでいました。
- *本校生の印象
明るく元気で真面目な普通の高校生。
- *感動した本
「神々の指紋」 グラハム・ハンコック【著】 小学館
- *読むことが望ましい本
「筋トレが最強のソリューションである」Testosterone【著】 U-CAN

No pain, no gain.
Feel the burn!!

運動脳をグングン鍛えるチバトレ 千葉啓史【著】 晶文社

トップアスリートができなくて悔しがる新感覚エクササイズ「チバトレ」。からだに軽いテンション(3Dストレッチ)をかけたまま、滑らかな重心移動をおこなう「からだ遊び」で、眠っていた感性が目覚める——。「やろうとしない/まったく力まない」状態=自然体であるゆるパフォーマンスが可能になるその黄金メソッドを、図解と解説で徹底的に紹介。



編集後記：日本全土で筋トレが流行中なのをご存じですか？ 経済産業省の「特定サービス産業動態統計調査」によると、2018年度のフィットネスクラブ利用者数合計はなんと2・57億人。また、先月の名人戦において、囲碁界史上初の10代名人となった芝野虎丸名人も、筋トレでの体重増加に励んだそうです。意識してつけた筋肉は、身体のみならず、心までも支えてくれるのかもしれないね。