

育子屋NEWS

2020.7.1

(お子さんが大人になったとき、社会で活躍できるヒントがいっぱい)

「普通のOL」がわずか5年で アジアチャンピオンに！



「このお腹の緩み具合どうしよう・・・よし、ジムに通おう！」

元々ぽっちゃり体型で、あらゆるダイエットを失敗してきた安井友梨さんは5年前のある日、ジムに通うことを決心します。

きっかけは母でした。祖母が100kg、母が80kgと代々太りやすい家系だったのですが、母がジムで20kgの減量に成功したのです。母に痩せることができたのなら私も・・・という軽い気持ちでジムに通い始めた彼女でしたが、その後5年間でフィットネスビキニの国内最高峰の大会で5連覇、アジア大会優勝、世界大会4位と驚くべき結果を残すこととなります。

ただ何となくダイエットのために、ジムに入会した彼女に何が起ったのか？

そしてこれだけの結果を残すに至った彼女の取り組み方や考え方とは？

意外なことに、そこには参考にすべき内容が数多くありました。

ひんなことからフィットネスビキニの世界へ

ジムに通い出した友梨さんでしたが、初めは全然痩せることができませんでした。なぜなら「目標」がないので、少し汗をかいてはお風呂に入るだけの日々だったからです。

ある日ジムのトレーナーに「目標とする人の写真を持ってきて下さい」と言われた友梨さんは、ある写真が目にとまります。それがフィットネスビキニでした。第一回大会の優勝者が一般人だということで、「私にもできるかも！」と思ったのだそうです。

フィットネスビキニの優勝者と同じジムに行けば、こんな体になれるかもしれないという思いで、優勝者の通うジムに入会しなおします。しかしそこでトレーナーにかけられた言葉に、彼女は驚かされました。

「大会で優勝する！とここで宣言するならあなたを受け持ちます。あと『フィットネスビキニ優勝への道』というブログを始めて下さい。」

次の大会までは10ヶ月。ブログなんてしたことがない・・・しかも30歳で70kgのただのぽっちゃりOLの自分にそんなことできるのか・・・しかしもう後には引けず、そこから未知の挑戦が始まったのです。

最初のトレーニングは「太ること!？」

ひょんなことからフィットネスビキニの大会に出場することになった友梨さん。元々はダイエットのためにジムに通うことに決めたのに、最初に課せられた課題は何と「太りなさい」でした。

毎日食べたものをブログに載せトレーナーがチェック、そしてジムに行ったらトレーニングをするわけでもなくひらすらマッサージを受ける日々が7ヶ月も続いたのです。大会まで3ヶ月を残して体重はジム入会時より10kg増量！大会で優勝するどころかジム入会時より、よりぽっちゃり体型になっているのです。心配になった友梨さんはトレーナーに「なぜトレーニングもせずにマッサージしかしないのですか!？」と質問します。

「マッサージで骨格や筋肉を整えているのです。ボコボコの土台の上に綺麗な建物は建てられません。そろそろ準備ができました。次からトレーニングに取り組みましょう。」

トレーナーはそう答え、本番まで残り3ヶ月になってやっと本格的なトレーニングが始まりました。大手外資系銀行の営業職としてフルタイムで働いている友梨さんは、平日は毎日終業後の19時~21時、土日は午前中にジムで過酷なトレーニングを行いました。

さらにチャンピオンになるためには女性らしい仕草をマスターすべきと考えバレエと日本舞踊を、正しい姿勢になるために社交ダンスを習い、世界レベルを学ぶために週末にはロシアまで「投げキッス」の武者修行に行ったこともあるのだとか（笑）

トレーニング開始後は食事も徹底し、低脂質で高ミネラル・高ビタミンなものを探るためにカンガルーやワニやダチョウの肉を食べるようになりました。（ひと月のお給料はジム代と食費でほぼ消えるのだそうです・・・）

そんな血の滲むような努力を続けた結果、ジムに入会してから10ヶ月後に行われた大会では初出場で見事優勝！その後その大会は5連覇、アジア大会でも優勝、世界大会でも4位に入る快挙を成し遂げたのです。（参加者のほとんどが20代の中、友梨さんは35歳でアジアチャンピオンになりました）

「大会では限られた持ち時間で最高のパフォーマンスを出さないといけません。その一瞬で輝くためには、辛く長い地道な努力が必要となるのです。まさに『痛み無くして、成長無し』だと思っています。

一般企業で働きながらのトレーニングで時間が足りませんか？とよく言われますが、**限られた時間で仕事もトレーニングも成果を出さないといけないので、集中力が極限まで高まりました。**

その結果仕事でも大きな成果を残せるようになり、社内の世界大会で表彰されるほどになりました。トレーニングをすることで、仕事にも好影響があったのです。

大切なのは、出来るか出来ないかではなく、やるかやらないかです。普通の会社勤めをしている30歳の私が人生をこれだけ変えられたのですから」（安井友梨）

安井友梨さんに学ぶ、結果を出すポイントとは？

平日フルタイムで働き、ひと月のお給料をほぼ全てジム代と食費に使う・・・とても真似しようとは思えませんが、彼女の取り組み方や考え方には参考にすべきことがいくつもありました。

部活動を例に考えると、「試合の1週間前に頑張っただけでは試合で勝てない」ことはみんな分かっていると思います。それまでの積み重ねが勝負所の差になってきますよね。

一方勉強はというと、「試験直前対策」や「高得点を取るコツ」など、直前でなんとかしようとしたり、良い結果への近道を考えがちです。

確かに出題範囲が限られている定期テストや小テストならそれでも「それなりの点」を取ることは可能かもしれませんが、しばらくしてから同じテストを受けても良い結果は出ません。つまり「**テストの点数が良い＝本当の実力がある**」とは言い切れないのです。

本当の実力を身につけるためには「痛み」、つまり苦労や努力の積み重ねが必要不可欠です。それが伴わないところに本当の成長はありません。

勉強に限らず何事も、結局は「楽な道など存在しない」ということです。

そして「**限られた時間だからこそ、成果が出せた**」という話がありました、

例えば、中2の夏というと、部活で先輩達が引退し自分たちの代になり、忙しくなり、より勉強の時間が取りづらくなります。でも、成績を伸ばすことができます。

それはなぜでしょうか？

それは、**自覚と責任感**が芽生えたことで、クラブや勉強に対しての**取り組み姿勢**が変わり、より短い時間でより高い成果を出すにはどうしたらよいか、ということを実際に考えるようになるからでしょう。

たまに「クラブが忙しくて勉強まで手が回りません～」という子がいますが、そういう子は残念ながらクラブを辞めても成績は上がりません（笑）

やりたいこと、好きなことに精一杯取り組んで、その上で勉強も良い結果を残せるのです。

勉強漬けの毎日でも決して間違いだなんて思いませんが、勉強以外から学ぶことも数多くありますよ。

これからも遊びにクラブに勉強に・・頑張る我が子を応援してあげてください。

「No pain No gain」ってどういう意味？

英語の格言で「No pain No gain」というものがありますが、聞いたことはありますか？どのような意味があるのでしょうか？

その意味は「痛み無くして、成長無し」

人間だれしも「楽をして良い結果を出したい」という気持ちを持っているものです。しかし、そんなことは不可能だということはよく分かっているとします。

この「No pain No gain」という英語の格言は、日本語に訳すと「痛み無くして、成長無し」となります。「pain」には痛み・努力という意味があり、たとえ辛くても、努力を続けないと成長することができないということをおしえてくれているのです。

勉強でも、テスト前だけ頑張っってよい点を取ろうとする人がいます。たとえそれで良い点が取れたとしても、1週間後同じテストをしたら点を取れません。残念ながら、その勉強方法では成長には繋がらないのです。

勉強であってもその他のことでも、結局は「楽な道など存在しない」ということです。苦しくても地道な努力を続ければ、それは自分の成長となり、成長すればよい結果が出るようになります。



偉人の名言

「No pain No gain. pain には、苦痛と努力の意味がある
苦しみ抜いて得られたものにだけ、価値はあるのだ。」

見城 徹 ~幻冬舎の社長であり、数社の社外取締役を務める実業家~

自分の部屋の目立つところに貼って、読み返すようにしましょう。