

## 成功者の声 1

### 70 日間で 8 キロ減！これが私の【加圧空手ダイエット】体験。

太田さん 会社員 ダイエットコース歴 7 ヶ月

「今のままでは、本当にマズい！！」…連日の残業続きの中、唯一私をなぐさめてくれたもの。それは会社近くにある、焼きたてのパン屋さんでした。デスクワークで、朝から晩まで動かない日々。遊べない、帰れない。夜になるとデスクで必ず 3 つのパンを頬ばる。さらには深夜、自宅に帰ってからの夕食。そんな悪しき習慣が、なんと半年間続いたのです。

カラダにキレがなくなり、常に重たく、寝覚めも悪い。さらに便秘がちになり、肌もボロボロ。そんな負のスパイラル街道一直線！の私の目を覚ましてくれたもの。それは、ゴールデンウィークに同僚と旅行に行ったときの写真でした。むくんだ二重アゴの顔と、風船のようにまん丸なカラダ。「えっ？コレが私??」と、素直に認められないほどの変わりよう。そんな衝撃に追い討ちをかける様に、1 ヶ月後に行われる会社の健康診断のメールが届いたのです。その夜、久しぶりに家で体重を量ってビックリ。ウスウス気づいてはいたものの、なんと 8 キロもオーバーしていたのです。見た目にはもちろんのこと、このままでは、カラダにも良いはずがない。30代も後半に入り確実に代謝が落ちている私は、一体何をすればいいの?…今のカラダと姿は自分が作ってきたもの。落ち込むよりも、あせるよりも、まずは反省をして、とにかく行動しよう！と頭を切り替えて、ネット検索を開始したのです。

もともと運動が好きな私は、ストレス解消も兼ねて、カラダを動かすことをメインに検索。調べていく中で気になったのが「加圧」の二文字でした。実は 3 年前に一度、加圧ジムに通ったことがあったのです。しかし、加圧トレーナーの質はピンからキリまで。人気のトレーナーは全然予約が取れないことや、相性の良くないトレーナーに、決して安くはない費用を払うことに納得がいかず、すぐに辞めてしまったのです。苦い思い出がある加圧だけれど、3 年前よりもだいぶ広がっているようだし、きっと自分にぴったりのジムがあるはず。そんな願いを込めてアレコレ調べた結果、「体験してみよう」とホームページから迷わず予約をしたのが【加圧空手ダイエット】だったのです。

私が【加圧空手ダイエット】に惹かれたポイントは、①単に加圧トレーニングと有酸素運動（空手ブートキャンプ）をするだけではないこと。そして②平日の夜時間のスタートが 2 1 時～なので、仕事をしている私でも通しやすいこと。さらに③他の加圧教室に比べてお財布にやさしいこと。体験で「これなら痩せるかも」という手ごたえがあれば、前向きに検討してみようと思ひ、

6月の中旬にお邪魔したのが始まりでした。(加圧ダイエットのトレーニングプログラムについては、ホームページで紹介している通りなので、ここでは説明を省かせていただきます。)

結論から言えば、体験したその1時間が、とにかく楽しく気持ちよかった！久しぶりに大量の汗が出て、この半年間滞っていたものが一気に噴き出してくれたような爽快感がありました。さらに、教室のアットホームな雰囲気も魅力的で、これは代表の志田先生を始めとするスタッフの方々の人柄そのもの。あっという間に1時間のプログラムが終わり、体重を量てみると、すでに500g減。私はその場で即入会を決意したのでした。

どこかでずっと待っていた「きっかけ」を手に入れた私は、6月中旬から「できる限り週に3回の加圧」を自分のノルマにし、それと共に食生活も改善。朝は食べたいものをしっかりと食べ、昼は炭水化物を1/4は残すことにし、夜は野菜中心。さらに日中は水をたっぷり取ることを心がけました。すると自分でもおもしろいように体重が落ち始め、最初の1ヶ月で4キロ。さらに2ヶ月目で3キロ。8月の終わりには、マイナス8キロとなり、半年間でオーバーしたのを見事なかったことにできたのです。ウエストは-10センチ！体脂肪も-9%。さらに驚いたのが、指輪がゆるゆるになり、靴のストラップの穴も移動するまでになったのです。でも何よりも私がビックリしているのは、その間まったく辛さを感じなかったことです。

なぜ私は辛さを感じなかったのでしょうか？振り返ってみると(あくまでも個人的な感想ですが)、【加圧 KARATE ダイエット】のある日常は①とにかく寝つきが良くなり、熟睡できる。②加圧をやった翌朝の、特に顔と足がスッキリとしてむくみがなくなっている。③化粧のノリがちがう。④体力が付き、普段からフットワークが軽くなる。⑤代謝がよくなり、汗がかきやすくなる。⑥姿勢がよくなったといわれる。⑦洋服が以前よりもキレイに着こなせる…などなど。さらに、会社の同僚や友人からも「ちょっと一、痩せたんじゃない？」「顔が小さくなったね」「どうしてそんなに肌がキレイなの？」と言われるようになりました。スタートして、たったの2ヶ月半。全身エステ約3回分の価格でここまで変わるなんて、この自己投資は大正解だったと満足しています。

秋からは仕事も忙しくなったこともあり、現在は月6回のペースで通っています。食事も夏場のような制限はせず、夜も普通に夕食を食べますし、食べ過ぎたと思ったら、翌日調整するようにしています。この生活パターンでも体重は増えることなく、むしろ以前に比べてスローペースではありますが、ゆっくりと体重&体脂肪が落ちていきます。これからの季節、忘年会にクリスマス、お正月に新年会…ダイエットには魔の2ヶ月がやってきますが、私の中では「加圧 KARATE さえやっていたら大丈夫！」という自信があります。今後も楽しみながら、基礎代謝をさらにアップして【太りにくいカラダ作り】と【全身のアンチエイジングケア】を続けていきたいと思っています。

この【加圧 KARATE ダイエット】のホームページを見て、少しでも興味を持たれた方は、きっと以前の私と同じように「今の自分を変えたい」と思っているのでは？私は自分の体験からも【加圧空手ダイエット】はオススメですが、合う、合わないはあると思いますので、始めないなんて損！とまでは言いません。ただ、体験してみる価値はあると思いますよ。..これまでのあなたを変えてくれる「きっかけ」が、早く見つかるといいですね！

## 成功者の声 2

少しずつですが健康な身体になる喜びを感じています。

平川さん 公務員 ダイエットコース

志田先生へ

今日、健康診断に行つて来て体重を計ったところ、無料体験の時に計った体重より 2 ｷｯｼﾞ減ってました!!

たった 2 ｷｯｼﾞですが、ここ数年健康診断では毎年 2 ｷｯｼﾞづつ増えていたのを思うと、去年の健康診断の時の体重より増えてなかったというだけでも十分嬉しかったです!

長年、運動らしい運動もせずに仕事もデスクワークで脂肪が多く、元々は喫煙者でもあり代謝の悪さも感じています。

運動不足からくる疲れやすさや、日中の眠気だったり、デキモノが出来やすい体質ではあるものの、免疫力低下からヘルペスができたりした事もあります。

加圧は、ダイエットはもちろん他にも身体に良い事ばかりで、私にとっては不調の全てを改善してくれる可能性があるものだと感じています。

加圧以外にも、毎日とはいかず週に何度かですが自分でも有酸素運動もやっているんです。今までは『楽しんで痩せたい』考えで、サプリメントに頼ったりしていた私が『運動で痩せる』考え方に変わっただけでも、かなり大きな変化なんです(食事制限はできませんが..)。

『いつまでに』といった期限などは気にせずに、のんびり楽しくやっていって『気がついたら健康的に痩せていた』という風になっているのが理想です。

これからも楽しみながら健康的にダイエットを頑張ります!!

## **成功者の声 3**

### **4週間で6kg減！（現在までのトータル8キロ減）**

#### **【楽しく理想プロポーションへ】体験記**

中野さん 会社員 ダイエットコース歴5か月

加圧トレーニングをやってみたい！！ダイエットもしてみたいし...

そんな軽い興味から加圧 KARATE を始めました。

今までは孤独で正しいか正しくないのか分からないダイエットをしていました。

その他には様々なダイエットをやってはすぐに飽きてしまいリバウンドの繰り返し...

加圧 KARATE だと同じ目的を持った人達といられて、とても良い刺激が得られて楽しく続けられています。

以前は体重計に乗る事をさけていましたが、加圧 KARATE を始めた今は、体重が減っていくのが楽しくて無事に(笑)?乗る事ができるようになりました。

それに体重計に乗ることが日課になると不思議に自然に食べる物にも気をつけるようになりなりました。

志田先生からの食事の考え方やタイミングなどを簡単に分かりやすくアドバイスしてもらったことも助かりました。

その結果、加圧トレーニングと空手ブートキャンプを始めて4週間で体重が6kg減！！

この減り方には自分でもビックリしました。

効果はほかにもあり体重がただ減っただけではなく、筋肉量が上がったので以前より疲れにくくなったり、代謝UPしたので、ちょっと食べすぎたり飲み過ぎたりしても、体重が増えにくくなったので嬉しいことばかりです。

これからもさらに理想体重とプロポーションを目指して楽しく続けていこうと思います。

#### **自分の心と身体が変わる事で結婚できました。**

村田さん 医療関係 ダイエットコース歴1年 空手歴2年

私は以前から「痩せたい！」という思いを持っていましたが、好きなケーキやお菓子、パンなどの嗜好品をどうしてもやめることが出来ませんでした。いつも「これくらいなら..いいや。」「運動すれば..」と自分を甘やかしていました。しかし、どうしても私にはダイエットをしないといけない理由が出来ました。それは、「結婚」です。20代前半にはあまり現実的な感じも危機感もありませんでした。ですが仲の良かった職場や大学時代の友人達が結婚していく中で取り残されていき、だんだん私は結婚できないのではないかと年齢と

不安感だけがましていきました。そしてその不安を決定づける「婚活時代」という衝撃的な本を読む機会がありました。今ではこの本を読んだ事で本気でダイエットをして自分を変える気持ちになったのですが… 30歳を経過し「このままでは一生結婚できないかも…」と本当に危機感が高まってきました。そんな時に志田先生がダイエットクラスを開設したのを知った事と、志田先生がつねづね極真クラスで話されている「何かを達成したいのであれば、〇〇したいのではなく、〇〇をする〇〇になると決意・決断して下さい」「その瞬間から扉が開き道がつながるのです！」を思いだしました。私はもともと空手のクラスに参加していましたのでよくこのフレーズは聞いていたのですが、初めて本気でダイエットをしようと決めた瞬間に「そっか、そうなんだ！」と気づきました。そこでまず、ケーキやお菓子、パンをやめなければいけない。でも、やめたくない。と心の中で何度も自分自身と闘いました。しかし、このままではいけないと思い初めに取り組んだのが、食事の改善です。それまで炭水化物中心であった食事内容を主食は、野菜に変え、昼・夕食の食事内容を7割が野菜、3割が炭水化物に変えました。たんぱく質は、植物性たんぱく質である豆腐や納豆などの大豆製品から取るようにしました。朝食は、果物にしました。また、白米を玄米や雑穀米に変え、外食を出来るだけ減らし、なるべく自炊したものを取るよう心掛けました。空手のクラスを継続しながら、より効果を出すために週2回の加圧 KARATE ダイエットクラス参加と他に週2回の5 kmウォーキングに取り組みました。このような生活を1週間すると1 kgずつ体重が減少していき、体重計に乗るたびに、心の励みになりました。周りの反応として、少しずつ「あれ！？痩せた？」と言われるようになり、段々と自身が付いていきました。しかし一時期急激に落ちた体重やウエストも横ばいや少しの体重増加がありました。その時は、「何で！？何がいけなかったの??」と自分の取り組んできた努力が信じられなくなるときもありましたが、ダイエット本や栄養学の本を読み、自分の取り組んでいることが間違っていないことを確認し、痩せた後の自分の姿を鏡で見たりし、イメージして乗り切りました。なかでも志田先生の潜在意識を使った方法と、夢のような事例を教えていただいたのが、より私の中で夢のような目標だったダイエット成功と結婚に大きく近づけたのではないのでしょうか。

そして目標にしていた、体重 11 kg減 体脂肪 18.1% ウエスト-12 cmという結果を残せました。

結婚式当日ドレスを着て鏡に映っている姿は、私が目標にしてきた姿でありとても感動しました。式の後も、これまで着られなかった服を着られるようになり、自分に自身がつきましたまた、ダイエットという理由で始めた生活改善ですが、身体の調子がとてもよくなりました。

《補足》

○ダイエット前の体重・体脂肪 体重=56kg 体脂肪=30.4%

○ダイエット後の体重・体脂肪 体重=45 kg 体脂肪=18.1%

○ウエスト何センチか? -12 cm

☆加圧以外に食事、ウォーキングなどの努力をしたのか?

\*食事内容の改善\*

朝食は果物。昼食・夕食は、主食が野菜7割。炭水化物3割。玄米や雑穀米。  
肉や魚などの動物性のたんぱく質をやめ、豆腐や納豆などの大豆製品の植物性のたんぱく質に変えた。夜、8時以降は食事をしない。食事はゆっくりと食べ、腹8文目を心掛けた。

\*運動\*

週1回の加圧 週3回の空手 週2回のウォーキングを行った。