

# 個人別運動指導

# 39 サンキュー プログラム

## 【インタビュー】

### Q. 参加のきっかけは何でしたか？

当時体重が70kgを超えており、「そろそろ痩せなきゃな...」と考えていたところにタイミングよく案内が来ました。

### Q. プログラム継続の意志につながった出来事等お聞かせください

義理の弟の結婚式を数か月後に控えていた為、「フォーマルをきちっと着こなすこと」がある意味目標になっていたと感じます。また、元タルーティンワークや習慣化することが得意な性格であったことも継続の意志へ通じていたと考えます。

### Q. プログラムの効果を実感するエピソード等ありましたか？

ズボンが緩くなったのでベルトを切ったタイミングが2度ありました。また、衣服のサイズが大体**2サイズダウン**した為、今夏の衣替えで衣服をほぼ全て入れ替えました。人に会えば「やつれた?」「病気?」と心配されるほどの変わりようです。ぜい肉が無くなったせいか、「冬は寒く」「夏は過ごしやすく」なったように感じています。趣味のテニスをしていても筋肉がついたせいか素早く動くことができ**膝への負担も軽くなった**ように感じます。

### Q. ご自身の“継続の秘訣”は何でしょうか？

食事の制限は特にせず「食べた分動けばいい!」と**運動重視**。

### Q. 今後の目標等ありましたら

教えてください

体重は十分落とせたので、次はより腹筋の筋トレに重点を置き「**シックスパック**」が目標です。

### Q. 参加を迷われている方へ

メッセージをお願いします

**迷っているくらいなら参加されるのがいい**と思います。私のように参加することがきっかけとなりそこから進み出せることがあるかもしれません。



# メタボ、 脱出!

【2019年度参加者】

金融 2 - 4

佐藤 貴之さん

(※)  
39プログラム終了後も  
独自にトレーニングを継続されており  
終了半年後のインタビュー時には  
体重：54.5kg (BMI:21.3)  
腹囲：71cm  
を記録されています

体重 71.4kg  
腹囲 86cm

BEFORE

体重 59.0kg  
腹囲 76cm

6ヶ月後<sup>(※)</sup>

腹囲  
-10  
cm