

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^(※)

腹囲
-10
cm