

例) 第三段階 (上級・期間なし・鍛える部位を曜日毎に変える) 自分に合ったトレーニングを。有酸素運動やストレッチも忘れずに。

月曜・・・ (下肢) スクワット、カーフレイズ (ふくらはぎ) 等  
火曜・・・ (上背部) デッドリフト等  
水曜・・・ (胸部) プッシュアップ、ベンチプレス、バタフライ (大胸筋) 等  
木曜・・・ (肩・上腕) ベンチプレス等  
金曜・・・ (下背部) デッドリフト等  
土曜・・・ (首) 首立て伏せ等  
日曜・・・ 休み

ローマは一日にしてならずと言う。筋トレも同じ。肉体は言い訳せず、いつも正直だ。誰かの筋力が超人的に見えたなら、それは挑戦と継続と創意工夫という至高の力が織りなした結晶であり、本気でやれば誰でも実現できる。

例えば、片手腕立て伏せも、真剣にやるぞと思えば、気付いたらできているもの。真剣さが生まれれば、態度も顔つきも変わる。真剣に全身全霊でぶつかっていく態度には、圧倒的な迫力と、凜とした佇まいが備わってくる。

筋トレを通じて、「信じる力」も会得したい。全身全霊でひたむきに打ち込む者の身体は必ず変わる。「今に集中」し、ひたむきに今の状況に取り組むことで人生は大きく動いていく。どのような展開に対しても人生を信じ、全身全霊でぶつかっていく。疑うことはあまり役に立たない。疑って得たものに、価値のあるものは多かっただろうか？

疑うことから出発した科学でさえ、それを信じる人たちによって今の興隆を築き上げた。私たちは信じる力を源泉とした継続的行動によって何かを得てきた。

「初めて」というものは困難を伴い、多大な価値を伴う可能性がある。「二番目」とは比較にならない。二番目は簡単だ。なぜか？それは、できるということが既に証明されており、容易に信じられるからだ。「初めて」は、事実が目の前になくても信じ続ける力が必要だ。この違いは大きい。「初めて」の事を成し遂げるとき、その労力の90%以上は、できるかどうかという疑いや不安の払拭に費やされることもある。

私たちの人生は、毎日が「人類史上初」の道だ。だからこそ「疑う」ことではなく、「信じる」ことが非常に大切になる。誰よりも強く深く人生を信じ、その人生に全身全霊でぶつかる。そんなあなたにこそ、栄光は相応しい。

「繰り返し行われるということが私たちの本質。そうすれば卓越するという事は、行動ではなく習慣に現れるもの (アリストテレス)」