

夏までに余裕のある男になろう！

ボディ×メンタル
両方鍛える！

“トレーニング”のプロに学ぶ！ 男の余裕のつくり方

夏が目前に迫ったこの時期。できることなら、どっしりとした男の余裕を手に入れて、夏の出会いを楽しみ尽くしたい！という方も多いのでは？ レジャーでの思い出作りにも力が入るこのシーズン、体と心を鍛えるトレーニングをすることで、余裕を身に着けた状態で夏を迎えることができればいいですね。

余裕が醸し出された包容力のある人になれば、目の前の相手もリラックスして接してくれるはず。そこで今回はあさ出版の書籍の中から、“男の余裕のつくり方”を3つご紹介します。

著者取材・ダイエット法紹介・書籍紹介など、企画のご検討をよろしくお願いいたします

プロが教える余裕をつくるための“一人でできるトレーニング”

1.ズルい腹筋

土曜はナニする!?(カンテレ)、
ヒルナンデス!、世界一受けたい授業でも大反響!

寝て上体を起こす苦しい腹筋はもう卒業！
1日1分で理想のウエストが手に入る!

締まった体で印象UP！余裕と自信
を持って会いたい人に会おう♪



POINT!

- ✓ 1日1分！座ったままOK
- ✓ 従来の腹筋で鍛えられない
インナーマッスルも強化
→基礎代謝UP

鍼灸師・整体師としてキャリア30年、延べ20万人以上の患者の健康をサポートしてきた著者が伝授するこの腹筋運動は1日たった1分でOK!座ったままできるため運動が苦手な人にもおすすめ。80代まで誰でもムリなく鍛えられて、体力づくりにもぴったりの、お家で、オフィスで、いつでもどこでもできる運動です。

▼本書では「基本のズルい腹筋」の他、
計6つのトレーニングを紹介



【著者プロフィール】星野光一
筋活アドバイザーとしてオリジナル筋トレやエクササイズ(ホシノ式シコワット®やズルい腹筋®)を開発し伝える活動をしている。実践した人の中には歩行が困難だった状態から歩行可能となる例も。また、ホシノ式シコワットを伝えたセミナーコンテストグランプリ2020でグランプリに輝く。現在は行政とも連携し市民講座、企業研修、オンラインで週2回ズルい腹筋教室を開催している。

1日1分!座ったままでOK!ズルい腹筋
星野光一 著
/東英子医師 監修
発売:2023年4月10日
価格:1,485円(税込)

2. 「男の余裕」の作り方

POINT!

- ✓ 余裕のある男の共通点を事例から学べる
- ✓ 年齢関係なく実践できる

「なぜ、あの人は微笑み佇むだけで女性が腕を絡ませたくなるのか？」
「女性との適度な距離感の取り方とは？」

選ばれる男になるために「包容力」「余裕」を身に着ける

▼特別なスキルが無くても、振る舞いや考え方で余裕をつくれる方法が満載

男の余裕を持つために——最強の「かさぶた」を持つ

過去のダメダメをさらっと笑顔で話し、
親近感、あるいは優越感を抱かせる

※以下本文より抜粋

余裕男は、とにかくオープンだ。自分をよく見せようと、強がったり、失敗を隠そうとしたりしない。(中略)

これぞ男の余裕だ。人生の真剣勝負の現場で鍛えられた、鋼の心と頭と体。女性はそれを、本能で察知する。

しかし、真逆の「余裕のないオジ」はどうか？聞いてもないのに自分の育ちの良さや学歴を会話にまぶし、失敗談など絶対しない。自分をスマートにクレバーに見せようとする。(中略)

余裕のある男は、最強のかさぶたを持っている。分厚くて、ちょっとやそつとでは剥がれない、最強のかさぶたを持っているのだ。



「男の余裕」の作り方

潮風洋介 著

発売:2023年12月19日

価格:1,430円(10%税込)

【著者プロフィール】

著者・作家。
著書74冊・累計173万部。「サードプレイス啓蒙」「恋愛文化の発展」をテーマに出版。著書『もう「いい人」になるのはやめなさい!』(KADOKAWA)は、シリーズ累計21万部突破のベストセラー。「私の何がイケないの?」(TBS)、日本経済新聞などメディア出演多数。



3. 悪口を言われても気にしない人の考え方

マウントも、陰口も気にしないで生きる!

悪口から自由になって心に「余裕」を持とう♪

自分を縛る「べき・ねば思考」をゆるめ、おおらかに人と付き合えるように

※以下本文より抜粋編集

「べき・ねば思考」(※「するべきだ」「～ねばならない」と思っていること)は、育った「環境」と、日常の「繰り返し」によって作られた「思い込み」です。

この思い込みを少し変えるだけで、ものの見方は大きく変わり、ネガティブ思考からポジティブ思考になることができます。「べき・ねば思考」のやめ方はとても簡単。「ねばならない」「すべき」を、「してもいいけど、しなくてもいい」に変えるだけです。

例:完璧でなければならない→完璧でもいいし、完璧じゃなくてもいい
どうでしょうか、ずいぶんすっきりしましたよね。

POINT!

- ✓ 冷静に人と関われる
- ✓ コМПЛЕКСに過敏にならなくなる



【著者プロフィール】



officeMOCO代表。
1979年生。三重県四日市市出身。自身のネガティブ思考を克服した経験をもとに、「折れないメンタルの作り方」や「心のコントロール法」などを伝える人間力アップコンサルタント。2018年には日本心理学会 認定心理士の資格を取得。専門学校でのコミュニケーション学講師や、地元FM局でのパーソナリティ歴3年以上などで「人前で話すスキル」を磨き、現在は「講師」「司会者」「コンサルティング」などのビジネスエンジンで活動中。

悪口を言われても気にしない人の考え方

堀もとこ著

発売:
2024年1月23日

価格:
1,540円(税込)

▼余裕を持つこと、自分磨きに言及しているニュース

参考資料:

遺伝学が解明「ルックスに恵まれない人は、筋トレ、ポイトレで逆転可能」(プレジデント 2023年2月3日号)
<https://president.jp/articles/-/65334>

機嫌がいい人が「挨拶を無視」されても気にしない理由(ダイヤモンドオンライン 2023年12月25日公開)
<https://diamond.jp/articles/-/335903>