

ライザップの 正体に挑む

1カ月体験で見た極意と経営

衝撃的なテレビCMで瞬く間に知名度を上げたRIZAP(ライザップ)。本当にやせるのか。カラダに無理はないのか。経営はどうなっているか。体重約0・1トンの筆者が、1カ月体験して検証した。

編集部 内堀康一 写真部 堀内慶太郎



個室でマシンを使って背中を鍛える筆者。トレーナーが個別指導してくれる／RIZAP六本木店

18ページにある2枚の上半身裸の男の写真を見てほしい。決してピフォー・ピフォーではない。私は高級プライベートジム「RIZAP(ライザップ)」に通い、1カ月で7・1キロやせたのだ!

確かに、初日は「食べ納め」と称して、ラーメン、チャーハン、ギョーザのセットを平らげてから体重計に乗ったし、最終日は直前にサウナに入ってから水分を放出した。にしてもだ。ウエストの留め具はきちんと留まるようになったし、血液検査の結果も軒並み改善。脂肪肝が治った「可能性」があり、血圧も10ポイントほど下がった。しかも体年齢は55歳から44歳に(実際は30歳)。おなかの分厚い脂肪の奥で、シックスパック(割れた腹筋)が産声を上げている。ところが、である。浮かれる私は、ある医師の一言に絶句する。

「1カ月でそんなにやせたら、男性としての機能にもものすごく大きなダメージがある。もう、取り返しはつきませぬね」

あまりにきっぱり言うので、笑うしかない。

ただ、自らもダイエット経験がある医師や、スポーツ医学の専門家がこうなくさめてくれた。「男性としての機能が低下するなんて、聞いたことがない。私

も糖質制限でやせましたが、有効な方法ですよ」

「内臓脂肪など、本来あつてはならないものをそぎ落とすんですから、問題はないです」

真実は、なにか。ダイエットには、みんなが一言言を持っていくから、正誤判断がとても難しい。

糖質制限は不明に区分

ダイエットの歴史は長く、古代ローマ時代にさかのぼる。といつても自分で調べたわけではなく、「最後のダイエット」(マガジンハウス)の著者で医学博士の石川善樹さん(34)に教わった。

「やっていること

は、実は2千年前もいまも同じ。それは、ダイエットには決定打が見つからなかったということなんです。医学の世界には「本当」と「嘘」の間に、ものすごく大量の「不明」がある。糖質制限ダイエットも、実はこの「不明」に区分されているんです」

メリットとデメリット。それをしてんびんにつけて、自己の責任において方法を選ばなければならぬ。そう考えたうえで、私はやせたいと思う。

いよいよ、ライザップの話。



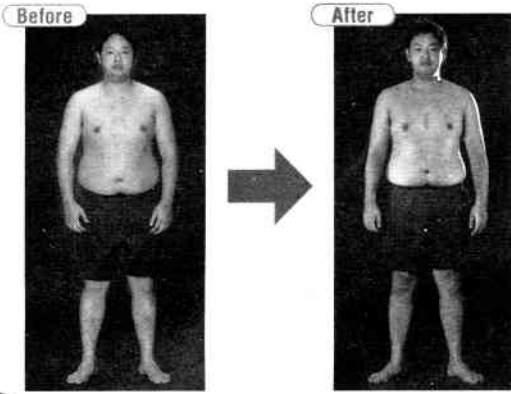
ライザップ1カ月で 7kg減量に成功

体重 99.4kg → 92.3kg

ライザップが決まってからの食い納めで2kg増。コメや麺を一切食べず、野菜や肉、魚を中心にした食事にシフトした。コンビニのレジ横に置かれたドーナツが輝いて見えたが、我慢。肝臓の数値が改善した

腹囲 113cm → 105.5cm

一番の課題はおなかたまった分厚い脂肪。マイナス7.5cmの成果は出たが、まだまだ割れた腹筋には程遠い。「おなか最後は落ちます」というトレーナーの言葉を信じ、これからも頑張ります



ヒップ 108.5cm → 105cm

マイナス3.5cm。数字にインパクトはないが、最も効果が実感できた部分。実は留め具が閉まらないズボンをはいて仕事をしていたが、しっかり留められるようになった

太もも 57cm → 55cm

カロリーの消費が大きい筋肉だということで、自宅でもスクワットに取り組んだ。2cm細くなったが、筋肉の質が良くなったと感じる。二の腕、ふくらはぎはそれぞれマイナス0.5cmだった

ライザップって、本当にやせるの？ いやいや、2カ月で税込み37万は高すぎるでしょ。

そんな世の中の声を受けて、ライザップ六本木店の門をたたいたのは6月5日。1カ月で14回通い、結果を追い求めた。



彼女の減量応援が原点

結論として、「結果にコミット」するライザップは、やっぱり「やせる」ということに関してはすごかった。

まずは、環境。受付の丁寧な対応、化粧水などのアメニティーがそろった清潔なロッカールーム。カんだ顔が誰にも見られずに済む個室のトレーニングルーム。どこをとっても、快適そのもの。

そもそもライザップは、「豆乳クッキーダイエット」をヒットさせた健康コーポレーションの瀬戸健社長(37)が、2010年に設立した子会社だ。高校時代、初恋相手のダイエットを手伝って成功させたことがある瀬戸さん。一緒にいて彼女を応援してあげたわけだが、そのときにカウセンリングの重要性に気がついた。

「やせる方法がわかっているのに三日坊主で終わってしまう人(瀬戸さん)を救うために12年、東京都渋谷区神宮前にライザップ1号店をオープンさせた。

「ライザップの新しかったところは、会員のプライベートまで

ビフォー・アフターを前面に押し出す鮮烈なCMがヒットし、現在は国内外に55店舗に拡大。累計会員数は3万人を超えそうな勢いだ。しかし、この6月、一部週刊誌にトレーナーが「ド素人」などと指摘する記事が載り、痛烈な批判を浴びた。

ライザップの方法論は、いたってシンプルだ。コメや麺などといった糖質を制限する一方で、脂肪とともに落ちがちな筋肉量をトレーニングによって維持するというもの。生きていくだけで消費する「基礎代謝」を高めることで、太りにくい体をつくる。その過程を、専属のトレーナーがサポートする。

前出の石川さんは言う。「ライザップの新しいところは、

踏み込んだこと。食事の写真を送らせ、管理する。モチベーションを下げないということについては、すごいと思います」

1カ月間、つきっきりでお世話になったトレーナーは、30歳で同い年の滝口和真さん。野球経験も共通していて、トレーニングの合間には野球談議で盛り上がった。

毎食をスマホで送信

滝口さんはプロ野球の独立リーグ「BCリーグ」の元投手。ジムでアルバイトをしていたことがきっかけで2年半前にトレーナーとなり、いまは正社員とワット中、

「こんなつらいなら、もうやせていい」と思う。そんなときに、ゲキが飛ぶ。おそらく滝口さんは、顔を見ている。

ライザップの特徴は、なんといっても徹底的な食事管理。初めに渡される「テキスト」には、細かく食べていいもの、悪いものが書いてある。コメや麺、パンはもちろんダメ。バナナやリンゴなどの果物もNGで、トマトやにんじんなどの野菜も「少量に」と書かれている。肉や魚は積極的に食べたほうがいいが、

「体調はどうですか?」「食事で困ったことはないですか?」 そうした気遣いを欠かさない紳士的なトレーナーだが、かといって甘いわけではない。

一回50分のトレーニングでは、胸筋や背筋、太ももといった熱量消費が多い「大きな筋肉」を中心に鍛えていく。基本は10回を3セット。1分の休憩が、2秒に感じた。

約50キロの重りを持ったスクワット中、

「アドバンスチーフトレーナーの肩書を持つ。トレーナーの認定資格や、ストレッチ、食事の資格を取得するなど、勉強熱



たんばく質や脂質でも取りすぎると脂肪に変わるため、量には気を付けるように指示される。「焼き鳥でいえば、3本ぐらいですね」

滝口さんが平気な顔で言うので、「少なくともですか？」とは言い返せなかった。

食事は毎食、スマホで写真を撮って専用のアプリでトレーナーに送る。このルポを面白くするにはラーメンの写真でも送って怒られたほうがいいかとも思

ったが、勇気が出なかった。

食事は星の数で評価される。五つ星評価の一例は、

朝「サバ缶」、昼「ひれステーキ&サラダ」、夜「納豆&こんにゃく」という献立。

「お食事すごく良い感じですよ」この調子で続けていきましょと褒められ、心の中でガッツポーズする。



体重が落ちないころ、自宅の広島の黒田博樹ぐらいの体重に引き出しからエクササイズDVD「ビリーズブートキャンプ」を取り出した日もあった

引き出しからエクササイズDVD「ビリーズブートキャンプ」を取り出した日もあったが、やめた。滝口さんに勧められた有酸素運動を取り入れると、体重は落ちた。

8割はリバウンド?

心配なのは、リバウンドだ。石川さんは、こう忠告する。「ダイエットに必要なのは、『大きな努力』と『小さな習慣』です。これは『やせる』と『キープする』ということなんです。でも、糖質制限ダイエットのデメリットは、続かないこと。これはライザップが、というわけではないですが、8割がリバウンドすると言われています」

ただライザップは、トレーナーに食事を報告することで、習慣の改善を求める。体験を終えて数日、麻婆豆腐定食のご飯を少しだけ食べたが、ドカ食いはしていない。以前のように、食べすぎることはなさそう。高校球児のときの体重は73キロ。ダイエットの旅はまだまだ続く……。

RIZAP(ライザップ)の 瀬戸健社長に聞く 年間宣伝費70億円 35万円は理想の 体形実現への対価

健康コーポレーションは、この3年間で売上高が約3倍に急拡大。成功のポイントは、

ライザップには医師も多く通っていますが、どうしたらやせられるか、彼らは皆わかっています。でも人間って、わかっているでも最後までやりきれないこ

とってある。ライザップは結果に焦点をあて、その過程をサポートする。ここですよ。

販売管理費の約3割を広告宣伝費に投じている。割合が高すぎませんか。

昨年度の宣伝費は連結で70億円。当社には営業担当がほとんどいないので、比重が大きくなるのは当然です。あのCMは行政、弁護士に一つ一つ確認を取って慎重に進めました。結果を明確に見せたかったんです。よく大げさだと言われますが、前後の撮影風景を比べると、本当に空気が全然違いますから。

基本的なコースで入会金を含め約37万円。高すぎませんか。よく1回いくらという計算をされますが、私たちはトレーナーング自体に対してお金をもらっているわけではない。35万円(税



せと けん / 1978年生まれ。福岡県出身。明治大学商学部に在学中に「豆」をコンセプトとした健康コーポレーション「RIZAP」を設立。2003年に「豆」をコンセプトとした健康コーポレーション「RIZAP」を設立。2003年に「豆」をコンセプトとした健康コーポレーション「RIZAP」を設立。

別)はあくまで理想の体形実現への対価だと考えています。

短期間で急激にやせると、リバウンドの心配もあります。魔法をかけているわけではなく、もちろん食べすぎたら太ります。ただ、ライザップでは体を鍛え、終了後にリバウン

お客様はやせたいという願望をかなえるためには、高度な知識や食事指導が重要です。ただし、どれだけ良い指導をしても三日坊主では意味がない。本日に必要なのは、お客様に2カ月間、最後まで一緒になってやりきってもらえるスキルです。人間性や情熱を重視して選んでいて、採用率は3%です。

安全面での指摘もあります。第三者機関で認められているチェックリストを使い、疾病などの危険が認められれば事前に

入会をお断りしています。加えて、過去の3万人分のデータで得られた知見を生かし、安全と結果を両立させていきます。

今後の事業展開は、医療機関との連携と海外展開を進めたい。アジアで手ごたえをつかみ、ニューヨークにも会社を設立したところです。

入会をお断りしています。加えて、過去の3万人分のデータで得られた知見を生かし、安全と結果を両立させていきます。