

「先生はどうやって体を鍛えていますか？」

平成 28 年 7 月 19 日

●エビ中ファミリーさんからの質問

先日ブログで西田先生が毎日筋トレをされていると知りました。お腹が出ていないのはやっぱり日々努力されていたんですね。私も見習って筋トレを始めたいのでどんな事をされているのか教えていただけると嬉しいです！よろしくお願い致します。

●西田昌司の答え

私のトレーニングメニューは、ワンダーコア 100 回、腕立て伏せ 100 回、各部の柔軟体操、室内自転車 30 分（京都にいる場合）、靖国神社までランニング（東京にいる場合）といった内容で、一通りこなすと 1 時間くらいかかりますし汗だくだくになります。このトレーニングのお陰で体重も増えずに済んでいますので、エビ中ファミリーさんもできるところから始めてください。

ちなみに以前はワンダーコアスマートも持っていましたが、こちらは相性が悪いと思いましたが、秘書のたぬ吉さんにあげました。たぬ吉さんのお腹がしっかりとへこむのを期待しています。

反訳：ウッキーさん

Copyright : 週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>