

死ぬまで元気に、 遊んで生きる。

そのための体の学問を、医師が15年かけて学び、
1年であなたに渡す通信講座です。

知識は、武器になり、転ばぬ杖になり、周りを助ける薬になる。

若サポアカデミー

もし、あなたの体のことをぜんぶ覚えていて、毎日そばで答えてくれる専属のマネージャーがいたら

食べたものを写真で見せるだけで、何が足りていて何が多いかを、その場で返してくれて、先週の眠りの浅さと、今朝の体の重さを、あなたより先に結びつけてくれて、新しい健康法が流れてきたときに、「それは、体のどこに効く話か」を一緒に確かめてくれる。そういう相手を、これからは、あなたのスマホの中に持てるんです。

その相手は、人ではありません。AIです。僕の教材と、僕のルールを覚えさせた、あなた専属のAIヘルスマネージャー。このレターでは、マネージャーと呼びますね。

このレターでは、整形外科医の僕が、そのマネージャーのつくり方と、マネージャーに覚えさせる体の学問を、1年かけて渡す^{アカデミー}学校について、語っていこうと思います。

もし、あなたに、自分の体を自分で見る勇気があるのなら、しばし、時間をいただけたら、と思います。

最初の2週間は、無料で始められます。

1年後、あなたは「自分の体のことは、自分がいちばん分かっている」と言える人になっています

先に、この^{アカデミー}学校を身につけた人に何が起きるのかを、見せておきますね。

- ◆ 健診の封筒を、家族より先に、自分で開けて、自分で読めます。どの数字が体のどの歯車の話なのかが分かるので、医師の説明を待つ側から、質問する側にまわります。
- ◆ 夕飯の写真を1枚撮るだけで、今日の食事に何が足りていて、何が多いかが、その場で返ってきます。献立を暗記する日々が、終わります。
- ◆ 英語の論文を、自分で読めます。マネージャーに要約させて、「これは実証済みか、まだ研究段階か」を自分で見分けられるようになります。医師がやっていることと、同じことです。
- ◆ SNSで流れてきた健康法を、30秒で仕分けられます。「それは、体のどこに効く話か」が分かるので、信じるか捨てるかを、自分で決められます。
- ◆ サプリの棚を、「なぜ飲むのか」で並べ直せます。理由を言えないものが、棚から消えていきます。
- ◆ 先週より疲れやすい理由を、マネージャーと一緒にたどれます。眠り、食事、動いた量。あなたの体の記録を覚えている相手が、毎日そばにいます。
- ◆ 親の階段の手すりに、押しつけずに、ひとつだけ提案できます。言いたいのに言えなかったことに、言葉がつきます。
- ◆ そして、人に教えられるようになります。修了証は資格ではありませんが、「1年、自分の体の学問を学びきった」という証は、家族に伝えるときの、静かな自信になります。

どれも、特別な才能の話ではありません。知識と、それを毎日覚えていてくれる相手がそろえば、ふつうの人が、ふつうにできることです。

そのために、この^{アカデミー}学校があります。



自分の『根っこ』を改善できる人に、なりませんか。

頑張ろうとしても、頑張れない。昔のように走ろうと思っても、走れない。『根っこ』が弱い状態だと、葉っぱも枯れるし、幹も細くなりますよね、人間も同じで、あなたの『根っこ』にあるものが枯れていると、そうになってしまうわけです。

僕は整形外科医として、すでに壊れてしまった体を、ずっと見てきました。治しては折れて、治しては折れて。気づいてからでは、遅いんです。

でも、『根っこ』がしっかりする方法を知ると、少しずつ身体に元気がみなぎります。

植物に栄養のある水をあげて元気になるように、人間も同じで、
あげるもので、変わるんです。

『根っこ』から吸収できるもので、人間はできています。エネルギーも、活力も、**脳内の活動も**。だから、体だけではなくて、**心のほうも一緒に戻ってくる**わけですね。

そうやって**どちらも高まってくると、毎日の充実感が戻ってきます**。

そして、ここで、ある法則に気づいたんです。

昔感じていたことを、また感じられるようになる。

走れなかった人が走れるようになる、という話だけではなくて、
感じ方のほうが、戻ってくるんですよ。

僕はこれを、『時間が濃くなる』、と呼んでいます。

僕は、そういう人のことを **エバープレーヤー** と呼んでいます。一生、フィールドに立ち続ける人、という意味です。プレーというのは遊びのことではなくて、自分の人生の現役でいる、ということです。

では、『根っこ』とは何なのか。

ここから先が、この^{アカデミー}学校の中身になります。

そして今回は、その『根っこ』を、毎日いっしょに見張ってくれるマネージャーを、つけます。



体のことで、モヤッとしませんか？

健診では「異常なし」と言われたのに、なぜか朝がつらくて、眠りも浅くて、去年の写真と比べると、肌も体型もはっきり違う、、、ということはないでしょうか。

サプリの棚はいつの間にか増えているのに、何が効いているのかは自分でもよく分からないし、SNSでは毎日のように新しい正解が流れてきて、「これがいい」と信じた翌週には「実は逆だった」と言われる、なんてことが普通に起こっています。

実家に帰れば、親が「大丈夫」と言いながら階段で手すりを使い始めていて、何か言いたいのに、何を言えばいいのかが分からない。

これだけ医学が進んだ時代になっても、**自分の体のことを、自分で判断できる人というのは、実はほとんどいない**んです。

老化とは何か？ 若さとは何か？糖化とは何か？ 酸化とは？ 炎症とは？腸内細菌とは何か？ ホルモンの波とは？筋肉と骨は、なぜ『若さの貯金』と呼べるのか？サプリとは、そもそも何を足すためのものなのか？エビデンスとは何か？ 研究段階のものと、実証済みのものとは、どこが違うのか？

それから、こういう言葉です。

オートファジーとは何か？ **テロメア**とは？

ミトコンドリアは、結局なにをしているのか？

活性酸素は、本当に悪者なのか？ **血糖値スパイク**とは？

短鎖脂肪酸とは？ **コルチゾール**とは？

エピジェネティクスとは何か？

引退したのに居座る**老化細胞**、いわゆる『**ゾンビ細胞**』とは？

聞いたことはあるけれど、**人に説明してくださいと言われたら、たぶん止まりますよね。**

ここが分からないままだと何が起きるかという、誰かが「これがいい」と言ってきたときに、**確かめる手段が自分の中に無い**わけです。だから、流れてきたものを、そのまま信じるしかなくなってしまう。

こういったものの定義を、自分の中ではっきりさせていくだけで、これまで見ていなかった『**自分の体**』というものが、**だんだんと見えてくる**ようになります。

医学的根拠に基づいた知識を持って、**自分の体のことを自分で選べる人**を、この世界に一人でも増やすために、この学^{アカデミー}校はつくられました。



12個を、同時に見張れる人はいません

さっき並べた言葉を、ぜんぶ覚えて、毎日の食事と眠りと運動に当てはめて、しかも一年間、続ける。

正直に言うと、医師の僕でも、それは無理です。

体には、見ておきたいところが12個あります（この12個の話は、あとでします）。1つを気にしていると、別の1つが抜ける。今日は頑張れても、忙しい週には手が回らない。

ここで「意志が弱いから続かない」と自分を責める方が多いのですが、僕はそう思っていない。人間の頭は、12個を同時に持っておけるようにできていない、というだけなんです。

それから、もうひとつ。

同じ講義を受けても、学ぶ速さは人によって違います。

時間がある人は進めるし、忙しい人は、どうしても止まる。

学びの効率に、どうしても個人差が生まれてしまうんですね。

この2つを、ひとりの努力で埋めようとするから、健康は続かなくなります。

じゃあ、どうするか。

その話は、僕自身の話を先にしてから、していきますね。

1年後、あなたはこうなっています

やりたいと思ったことを、今年もやれている。

去年できたことが、来年もできている。

誘われたときに、迷わず「いいよ」と言える。

それだけのことなんです、

これができている人って、実はそんなに多くないんですよ。

年齢が上がるほど、人はだんだん、**する側から、見る側にまわっていきます**。去年までやっていたことを、今年は誰かがやっているのを眺めている。本人もいつのまにか、それが当たり前になっていく。

でも、まわらなくていいんです。

すごい記録を出す必要も、誰かと競う必要もありません。主婦の方でも、経営者でも、まったく同じで、**自分の好きなことを、好きなだけできているなら、それでも十分にエバープレーヤー**です。

そして1年後、あなたの中には、こういうものが残っています。

- ◆ 体の中で何が起きているのか、その**メカニズムが分かっている**、
- ◆ SNSに振り回されない、**正しい知識**を持っていて、
- ◆ **自分で自分をセルフコーチできる**ようになっていて、
- ◆ 毎日を自分でメンテナンスできて、
- ◆ あなたの体のことをぜんぶ覚えた**マネージャー**が、隣にいて、
- ◆ そして、**人にも教えられる**ようになっている。

知識が増える、という話ではなくて、**自分の体のことを、自分で決められるようになる**、ということです。

やることは、とてもシンプルです。

週に1回、講義の動画が届きます。それを見て、いっしょに届くメールの『今週の実験』を、1つだけ自分の体で試してみる。週の半ばに、マネージャーと一緒に要点を1つだけ復習する問いが、もう1通届きます。

これだけです。

分からないことがあれば、LINEで聞いてください。お答えは動画にして、全員にお配りしています。ひとりが引っかかったところは、だいたいみんなも引っかかっているのです。

1年のカリキュラムで、最後に修了試験があって、合格した方には修了証をお渡しします。途中でやめたとしても、それまでに触れたぶんは、ぜんぶあなたのものになります。



講師 Dr.HIRO（整形外科医）



死ぬまで元気に、遊んで生きる。

医師で、専門は整形外科です。

医学を学び始めてから、学生の時期を入れると15年になります。

骨折やけがの治療、骨粗しょう症の治療をたくさん経験して、論文を書いたり、分析をしたりもしてきましたが、いまは、**機能性医学（Functional Medicine）**を米国のIFMで学び続けていて、**毎年200万円**ほどを、この学びに使っています。

Instagramとメルマガでは、毎月多くの方に、体の話を届けています。

僕がやっていることは、とても単純で、この15年、学生として、医師として学ばせてもらったことを、ひたすら提供する、それだけなんです。



世界で一番、健康情報が好きな日本人

日本人ほど、健康の話が好きな民族は、世界でもあまりいないんじゃないかと思います。

テレビをつければ健康番組をやっているし、書店に行けば「これを食べれば」という本が並んでいるし、SNSを開けば、医師でも専門家でもない人の『正解』が、毎日あふれています。

健康への関心という意味では、世界でもトップクラスに高いはずなんです。

それなのに、自分の体を自分で見て、自分で判断する力というのは、驚くほど育っていない、というのが、僕が外来で毎日感じていることです。

なぜかというと、理由はとても単純で、学ぶ場所がないからです。

健診は「病気の線を越えたかどうか」しか教えてくれませんし、線のずっと手前で、体の中で何が起きているのかは、健診票のどこにも書かれていません。

病院というのは、病気になった人を治す場所なので、**病気になる前の体をどう保つのか**、という話は、病院の仕事の中にはほとんど入っていないんです。

だから多くの人は、テレビとSNSと、友だちの口コミで、自分の体を決めることになっていきます。

サプリの棚が増えていくのは、あなたの意志が弱いからではありません。**学ぶ場所が、なかった**、というだけのことなんです。

“

ずっとSNSではやっている楽に痩せるファスティングや健康法にとらわれて迷って行動ができなかった・・・そんな時に、エビデンスのある栄養学に惹かれて受講を決めました

(歯科医師・なつこさん／若サポ受講生・原文のまま)



実は僕も、強い体で生まれた人間ではありません

ここから少し、僕自身の話をさせてください。

僕は、医者の家系の末っ子として生まれたのですが、子どものころの僕は、喘息とアトピーで、毎週のように病院に通っているような子でした。

夜になると肌がかゆくて眠れない日もあって、

「なんで僕だけ、こんなにしんどい思いをしないとイケないの？」

と、母に、よくこぼしていたのを覚えています。

その母は、医師でした。

それなのに、というか、だからこそなのかもしれませんが、母はあえて突き放すように、いつも同じことを言ったんです。

「薬に頼るのはいい。でも、頼りすぎは良くない。

"普通のこと"と思われるような毎日の習慣を、しっかり整える。

それが将来、必ず体に返ってくるのよ』

医者家で育っているのに、「病院に頼りすぎるな」と言われるわけです。

当時の僕には、正直、ピンときていませんでした。薬をもらえばその場はラクになるんだから、それでいいじゃないか、くらいに思っていたんです。

パフォーマンスを高める科学との出会い

学生時代、僕はサッカーに本気で打ち込んでいました。

とにかく結果を出したくて、誰に言われるでもなく、スポーツ栄養学を独学し始めたのですが、そのとき知りたかったのは「どう食べれば、もっと動けるか」、それだけだったんです。

ところが、そうやって自分の体で試していくうちに、**体というのは、入れたものと習慣で、ここまではっきり変わるものなのか**、ということ、理屈ではなく、自分の体で知ってしまいました。

病気を治すために学んだわけではなくて、
もっと動くために、体を学んだ、ということなのですが、

このときの僕はまだ、それが母の言っていたことと同じだった、ということには気づいていませんでした。

医師になって、激務のなかで、自分の体を崩しました

そして僕は医師になり、整形外科の道に進みました。

骨折、けが、骨粗しょう症。たくさんの患者さんを診て、論文を書き、分析をして、という日々を送っていたのですが、激務が続いたある時期に、子どものころのアトピーが、またひどくなってしまったんです。

ずっと、体調が悪い。それが日常になっていました。



ひどくなっていたころ。

「医師なのに、自分の体を立て直せない」

これが、正直なところ、一番こたえました。

患者さんには「生活を整えましょう」と言っておきながら、自分の体は崩れたままなわけです。

薬を使えば、その場はラクになります。

でも、翌朝には、また同じ体で目が覚める。

そのときに頭に浮かんできたのが、あの母の言葉でした。

病院でなくても、できることは、たくさんある

そこで僕は、自分の体を、もう一度、いちから学び直すことにしました。

やったことは、決して派手なことではありません。

自分に合った食事、炎症を抑える食べ方、酸化に対する考え方、そして、本当に必要なものだけを選んだサプリメント。

こういったものを、一つずつ「体の中で何が起きているのか」を理解しながら、生活に入れていったんです。

その結果として、**パフォーマンスは劇的に改善しました。**



いまの、同じところ。

このときに、はっきりと分かったことがあります。

病院でなくても、できることは、たくさんある。

母が言っていたのは、まさにこのことだったんです。

誤解しないでほしいのですが、僕は薬を否定しているわけではありません。**薬に「頼りすぎない」ための知識**が、僕には足りていなかった、ということなんです。医師なのに、です。

“

手足が温かく末端冷え性が落ち着いているのかもしれませんが！！冷え性も改善して、手の赤切れも今年はない。爪とか皮膚も明らかに調子がいいって…医者でも病院いなくてもできることたくさんあるじゃんって、ここまで効果あるってちょっとビビってます

(アンチエイジングパーソナル受講者／原文のまま)

祖母の骨折が、教えてくれたこと

医師になって3年目のことです。

優しかった祖母が、大腿骨を骨折しました。

痛かったはずなのに、「大丈夫」と笑っていたのを覚えています。

手術も、リハビリも、乗り越えたのですが、
それでも、2年後、静かに逝ってしまいました。

股関節の骨折というものが、その後の暮らしを大きく変えてしまう出来事だということを、整形外科医は、みんな知っています。

避けられる災難があるのなら、その前に備えてほしい。

医師として、そしてひとりの孫として、心からそう思いました。

「病院に来るころには、もう遅い」

それなら、その『前』を渡せる人間になろう、と、このときに決めたんです。

答えをくれた、一冊の本

そういう違和感を抱えていたころに、一冊の本に出会いました。

満尾正先生の『食べる投資』です。

食事は投資である。体は、何歳からでも作り直せる。

読み終えたときに、はっきりと思いました。

「僕がやりたいのは、これだ」と。

学生時代にサッカーのために学んだ栄養の話も、母に言われ続けていた予防の話も、激務のなかで自分の体を立て直した経験も、外来で感じていた違和感も、ぜんぶが、同じ方向を指していたんです。

そこから、機能性医学と栄養医学を本格的に学び始めて、いまでも米国のIFMで学びながら、毎年200万円ほどをこの学びに使っています。

学び始めて驚いたのは、海外の予防医療の外来では、もう「普通」になっている実践がたくさんあるということと、医学部では、栄養と老化というものを、体系的には習わない、ということでした。

差は、頭の良さでも、お金でもなくて、

知っているか、知らないか、本当にそれだけなんです。

—

本当に身体に効く薬は、知識でした。

自慢がしたいわけではないんですが、

いまの僕は、**エネルギーに満ちあふれています。**

朝から夜までフル稼働で仕事をして、そこまで疲れませんし、家に帰ってからは、2人の子どもの家事をやりまくって、寝かしつけを終えてから筋トレをして、そのあと走る。

これが普通の日課なんですけど、それでも、毎日そこまで疲れていないんです。

子どものころ毎週病院に通っていた僕が、

医師になっても自分の体を立て直せなかった僕が、です。

何が変わったのか、というと、才能でもなければ、薬でもありません。

正しくて、効果のある知識を、体の仕組みから理解した。

それだけなんです。

処方箋も書けるし、手術もできる立場にしながら、自分の体を変えたのは、そのどちらでもなかった、ということです。

本当に身体に効く薬は、知識だったんです。

しかも才能とちがって、知識は、誰にでも渡せるんです。

僕は、たかが医師ひとりですから、あなたに毎日会いに行って、診て、整える、ということとはできません。

でも、いまはスマホがありますから、^{アカデミー}学校という形にしまえば、**100人でも1,000人でも、同じ授業を同じ質で渡すことができる**わけです。

僕は、自分の発信やメルマガを、一つの教育機関のつもりでやっています。教育というと偉そうに聞こえるかもしれませんが、やっていることは、学ばせてもらったことを還元する、恩送りのようなものだと思っています。

それを配れる存在になろう。

そう思って、この^{アカデミー}学校をつくりました。



僕は、時間を、いちばん大事にしています

ここで少しだけ、体の話から離れます。

僕は、時間を、いちばん大事にしています。

なぜなら、**本当の健康は、本当の幸福の上に成り立つ**、と思っているからです。

仮に体が健康でも、自分が好きではない仕事や、書類仕事に追われていたり、誰にでもできるような作業に時間を奪われて、上司から口酸っぱく言われたとしたら、どうでしょう。

僕なら、毎日ストレスが溜まって、イライラしてしまうと思います。イライラは、不健康のもとです。血圧も上がってしまう。

でも、AIが出てきて、世界の事情が変わりました。

ふつうに生活していたら分かりませんが、起業家や、事業家、そのあたりの情報をキャッチアップしている人のあいだでは、いま、大きく世界が揺れ動いています。

どれくらい変わっているのか。身近なところから、順に言いますね。

スマホに向かって話しかけると、外国語に訳して返してくれる。海外のメニューにカメラをかざすと、その場で日本語になる。写真を1枚見せれば、そこに何が写っているかを読み取って、説明してくれる。腕時計が、あなたの眠りと心拍を毎晩記録して、脈の乱れの兆しがあれば知らせてくれる。どれも、もう「未来の話」ではなくて、いま、あなたのポケットと手首にあるものです。

仕事の側では、もっと進んでいます。いまのAIは、東京大学の入試を合格点で解き、医師国家試験にも合格点を出したと報告されています。英語で文章を書き、プログラムを書き、会議を聞いて議事録を作ります。何万本の論文を読んで、比べて、覚えておいて、聞かれたら答える。人間なら一生かかる量を、一晩で読みます。頼めば、調べて、まとめて、予約まで済ませる「助手」も、もう出てきています。

科学の側は、僕がいちばん驚いているところです。人類が何十年かけても数万個しか分かっていなかった、たんぱく質の立体の形を、AIは2億個ぶん予測しました。その研究者は、2024年にノーベル化学賞を受けています。同じ年、AIの土台をつくった研究者が、物理学賞を受けました。新しい抗生物質の候補をAIが見つけた、天気予報で人間の予報を上回った、という報告も出ています。次は、AIそのものがノーベル賞級の発見をするのではないかと本気で言われている段階です。

そして医療。日本でも、内視鏡や画像を読む手伝いをするAIが、医療機器として承認されて、実際の現場で使われています。画像を読む、論文を読む、記録を読む。ここはAIが人より速くて、疲れません。でも、**診断と治療を決めるのは、最後まで医師に残ります。**そこは渡しません。渡してはいけないことになっています。

つまり、こういうことです。「読む・覚える・比べる」はAIが得意で、「決める」は人に残る。この形は、そのまま、あなたの体の話に当てはまります。

AIに雑用を任せて、自分がしたいことだけをする時代が来ます

さっき、30人くらいの会社を持っている気分だ、と言いました。

AIが出てきて、一人でできることが、圧倒的に増えたんです。

毎日の作業や、ルーティンワーク、自分の健康管理。

コンテンツの作成から、知識のインプットまで。

すべてにAIを活用することで、本当に世界が変わるレベルで楽になって、時間を生み出せるようになりました。

AIが生まれて、何が変わるのか。そして、これからどう変わっていくのか。

僕たちは、AIに、誰にでもできる雑用を任せて、自分がしたいことだけをする時代に入ります。

というか、僕はすでに、それを実践しています。

よく、発信者や起業家の方に言われるんです。

「毎日、質の高いコンテンツを出すのがすごい」と。

でも僕は、仕組みを作っただけなんです。

僕の考え方と、リサーチの仕組みを作って、AIを動かしているだけ。だから、コンテンツが無限に生まれる。

そして僕は、本当に集中すべき人のサポートや、質の高い教育コンテンツに、時間とリソースを割くことができます。

ちょうど、この文章を書いているのも、そうです。昔学んだけれど忘れていた講座を、AIと壁打ちしながら学び直している過程で生まれた、講座のアイデア。この^{アカデミー}学校そのものが、その仕組みの一部から生まれました。

AIは、世界を変えてくれます。

それができている人が、この世の中に、何人いるか

医者一筋でやってきた人間が、コーディングも、動画の編集も、資料の作り方も、ぜんぶいちから学んで、ひとりで、ここまでの教育の場を作れました。医師としてはまだまだです。でも、ここまでの教育とつながりを提供できる医師は、たぶん日本でも数えるほどだと思っています。

そして、体の側でも、同じことをしています。

自分の体の数字をAIに評価させて、論文を評価させて、教科書を評価させて、学び方そのものを、組み立てさせる。

これができている人が、この世の中に、何人いるでしょうか。

僕は、この方法を、そのまま渡そうと思っています。

医学は、積み重ねでできています。だからAIと相性がいい

医学というのは、小さな経験と、小さな実験の、積み重ねでできあがっています。積み重ねたものを、読んで、比べて、覚えておく。それが、AIのいちばん得意なことなんです。

そして、あなたの体も、毎日の積み重ねです。
何を食べて、何時に寝て、どれだけ動いたか。
それを、体をデータにして評価する、と僕は呼んでいます。

そこで、こうします。

AIに、僕の教材と、僕のルールと、あなたの体のことを、覚えさせる。

それが、あなた専属のAIヘルスマネージャーです。
このレターでは、ここから先、マネージャーと呼びますね。

マネージャーがやるのは、4つです。記録すること。教材のどこを見ればいいかを翻訳すること。今週の宿題を覚えていること。そして、今日の一手を提案すること。

やらないことも、先に言っておきます。診断はしません。検査の数値に、医師の代わりに判断を返すこともしません。それは、医師であっても、診察をしないままではいけないことになっていますし（医師法20条）、なにより、最後に自分の体のことを決めるのは、あなたであってほしいからです。

もうひとつ、正直に。AIは、嘘をつくことがあります。ありもしない論文を、あるように話すこともあります。だから僕は、それを理解した上で任せる、というところまで、この学校で伝えます。任せきりにしないから、道具になる。ここは、はっきり言っておきます。

AIで学んで、自分の体をマネジメントできる人は、エバープレイヤーになります

ここで、僕の言いたいことを、一文にします。

AIで学んで、自分の体をマネジメントできる人は、これからのエバープレイヤーになります。

なぜなら、体は毎日変わるのに、医師に会えるのは年に数回だからです。毎日そばにいて、僕の教えたとおりに答えてくれる相手がいて、はじめて、知識は毎日の行動になります。

さっき、12個を同時に見張れる人はいない、と言いました。

見張るのは、マネージャーでいい。

学びの速さに個人差がある、とも言いました。その差を、マネージャーが埋めます。忙しい週は、マネージャーが要点を持っていてくれる。

あなたがやるのは、決めること、だけになります。



若さとは、^{エネルギー}『余力』のことです

ここからは、この^{アカデミー}学校で学んでいく中身の話をしていきますね。

『アンチエイジング』と聞くと、美容の話だと思う方が多いと思うのですが、僕が言っている若さというのは、少し違っていて、

若さとは、^{エネルギー}『余力』のことなんです。

階段を駆け上がっても息が切れないとか、
夜ふかしした翌日でも仕事の集中が保てるとか、
風邪をひいても二日で戻る、とか。

この^{エネルギー}『余力』が年とともに減っていくことを、僕は老化と呼んでいて、そして^{エネルギー}『余力』というのは、**仕事にも、運動にも、頭のはたらきにも、そのまま効いてくるんです。**

一流の選手を見ると、この答えがはっきり見えてきます。

大谷翔平選手は、睡眠に異常なほどこだわっていますし、ジョコビッチ選手は、2010年に、原因不明の不調を2週間の食事の見直しで立て直して、翌年には4大会で3つ優勝しています。ロナウド選手は、30代後半になっても、回復の専門家をつけて体を管理し続けています。

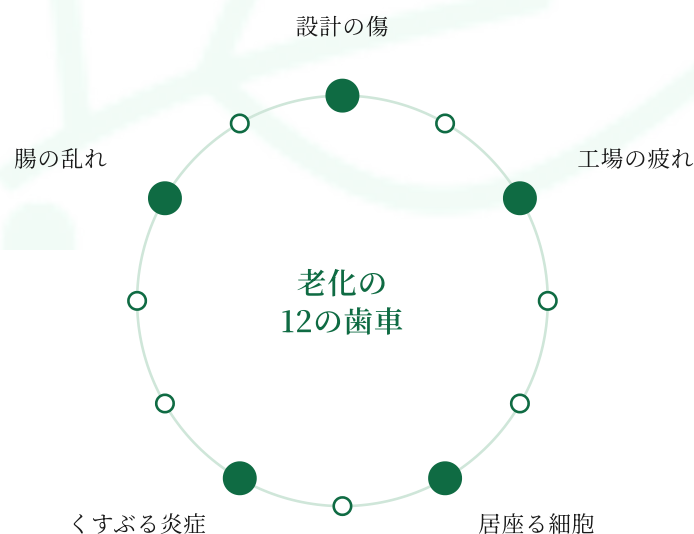
派手な才能の話ではなくて、**正しい知識で土台を作っている**、というだけなんですね。

「それは選手の話でしょう」と思われるかもしれませんが、土台は同じですし、土台の作り方さえ知ってしまえば、忙しいあなたにも、ちゃんとできます。

老化は『12の歯車』でできています

老化というのは、1つの原因で起きるものではなくて、研究の世界では、**老化を12の特徴に分けて考えます**。

設計の傷、工場（細胞）の疲れ、引退したのに居座る細胞、くすぶり続ける小さな炎症、腸の住人の乱れ、、



12の歯車はぜんぶつながっている — 1つが回ると、隣も回る

この『12の歯車』はぜんぶつながっていて、1つが回ると隣も回る、という構造になっているので、断片の知識では、どうしても見えてこないんです。

「これを食べればいい」が効かない理由は、まさにここにあります。

だからこの^{アカデミー}学 校では、献立を教えません。

教えるのは、食べたものが体の中で何になるのか、
食べない時間に細胞が何をしているのか、
眠っている間に脳で何が起きているのか、

つまり、**仕組み**です。

仕組みが分かってくると、新しい健康法が流れてきたときに、「それは、体のどこに効く話なのか」を、**自分で判断できるようになります**。

覚える健康法は増えなくなって、**判断できる自分だけが残っていく**、ということです。

12個を見張るのは、マネージャー。決めるのは、あなたです。

「暗記」はいらない、知っているが資産になる

「難しそう」と思った方も、いるかもしれませんね。

ひとつ、聞いてみたいことがあるんですが、**医師って、習ったことをぜんぶ記憶している**、と思いませんか。

まったくそんなことはなくて、正直に言うと、**僕は暗記がかなり苦手**なほうです。

じゃあ何が残っているのかというと、**ロジックのほう**なんですよ。

体がどういう仕組みでまわっているのか。その筋道さえ頭に入っていれば、細かい数字はそのつど調べればいいわけで、暗記していなくても、ちゃんと使えるんです。

医師だって、ぜんぶは覚えていません。でもロジックが頭に残っているから、正しく身体を変えることができる。

だからこの学^{アカデミー}校でも、覚える必要はないんです。

覚えるほうは、マネージャーに任せてしまって、構いません。

ここも同じで、自分がロジックさえ持っていたら、あとはマネージャーと壁打ちすればいいだけなんです。

人に教える仕事をするのであれば、覚えなといけません。でも、そうでなければ、1年かけて一度ぜんぶに触れるだけで、十分だと思っています。

全体に一度触れると、バラバラだった情報が一つの絵になって、その瞬間から、見える世界が変わってしまうからです。

難しそうに見える話を簡単に伝えるのは、僕の役目ですから、安心してください。

ただ、一つだけ。知識と、体は、別のものです。

知識は、一度触れれば変わりますが、体のほうは、正しい知識で一定期間続けないと変わってくれません。筋肉をつけたいなら、正しいやり方でしばらく続けるしかないのと、同じことですね。

だから、週に1回、1年なんです。

“

食事を意識するだけで、何歳からでも体は応えてくれるし、今は昔より疲れにくく、見た目の老化も横ばい？鏡を見るのが怖くはなくなりました！

（若サポ受講生／原文のまま）



1ヶ月後、3ヶ月後、12ヶ月後

体の変化そのものは、人によって違うので、約束はしません。約束できるのは、『**分かる・選べる**』ようになっている、ということです。

1ヶ月後には、『老化』『若さ』『余力』を自分の言葉で言えるようになっていて、老化の『12の歯車』の地図を持っていて、家族の発症年齢を1枚にまとめ、自分の体の数字を3つ持っている。専門用語が、もう怖くなくなっています。

3ヶ月後には、糖化・酸化・炎症が体の中でどうつながっているのかが分かって、SNSの健康情報を「これは体のどこに効く話か」で仕分けられるようになっていて、サブリの棚を「なぜ飲むのか」で見直し始めています。

12ヶ月後には、栄養の基本を仕組みから理解していて、ホルモンも、筋肉と骨も、腸も、脳も、一つの絵として持っていて、研究段階と実証済みを自分で見分けられて、自分で自分をコーチする型を持っていて、家族の一人に、押しつけずに、1つだけ提案できるようになっていて、そして、修了証を手にはしています。



毎週、届くもの

第0週：マネージャーの設定（開講日に1本） ChatGPT、Claude、Geminiのどれでも構いません。無料の範囲でも始められます。僕の設定文を貼って、教材を渡して、あなたの体のことを最初に覚えさせる。30分ほどで、あなた専属のマネージャーができあがります。

講義動画（週1本・20～30分） 冒頭で用語を定義して、仕組みを素人の言葉で説明して、最後に「今週、何をどう変えるか」まで話します。

メール（週2通） 1通目は、講義が届いた日に。前回のふりかえりから始まって、今週のテーマ、『今週の実験』が1つ、そして次回の予告、という流れです。2通目は、週の半ばに。**講義の要点を1つだけ、マネージャーと一緒に復習する問い**を送ります。講義を見られなか

った週でも、ここだけは手元に残るようにしています。

『今週の実験』（週に1つ）「夜の最後の一口から、朝の最初の一口まで、12時間あけてみる」のような、自分の体で確かめる小さな行動です。

補講のメール講座（毎月1本） 1本が3～5通で組まれた、小さなメール講座です。たとえば『栄養の本当の基本』のような、本講義の下に敷く読み物ですね。次の月の補講の予告が、続ける理由にもなります。

質問への回答（動画で、全員に） 公式LINEに届いたものには、動画で、全員に向けてお答えします。あなたの疑問が、みんなの教材になっていくわけです。

それと、もうひとつ。 僕は毎月1回、少人数の方と、その場で質問に答える会をやっています。**その録画を、アカデミーの方にも、毎月そのままお届けします。** ほかの方がどんなことで迷っていて、それに僕がどう答えているのか、というのは、自分ひとりで学んでいるだけでは、なかなか見えないものですよね。そこがいちばん勉強になる、と僕は思っているので、出し惜しみせずにお渡しします。

個別の相談や、診断、検査の数値へのコメントは、していません。

これは値段の話ではありません。診察をしないまま、検査の数値を読んで判断を返す、ということは、医師であっても、してはいけないことになっているんです（医師法20条）。

だからここでお渡しするのは、**あなたが自分で読めるようになるための、学問のほう**です。数値が何を意味しているのか、体の中で何が起きているのか、そこを渡していきますので、最後に自分の体のことを決めるのは、あなた自身、ということになりますね。



12ヶ月で、あなたはこう変わっていきます

エバープレーヤーというのは、一気になるものではなくて、毎月ひとつずつ、できることが増えていった結果です。だから、それぞれの月の終わりに何ができるようになるのかを、先に書いておきますね。

第1ヶ月

アンチエイジングは、全人類が学ぶべき学問

なぜ自分がいま、この勉強をするのかを、人に説明できるようになります。

- ◆ 第1週 アンチエイジングとは何か：定義づけ
- ◆ 第2週 なぜ重要なのか：老化は最大の危険因子
- ◆ 第3週 老化が治療できる時代が目の前に来ている
- ◆ 第4週 パフォーマンスを高めることが、最強の予防

第2ヶ月

なぜ人は老化するのか

なぜ自分が疲れるのかを、感覚ではなく仕組みで言えるようになります。

- ◆ 第5週 老化の正体を、1枚の地図にする
- ◆ 第6週 設計の傷：DNAは毎日傷つき、その『読み方』が変わっていく（エピジェネティクス）
- ◆ 第7週 工場の疲れ：疲れやすさの正体は、細胞の電池切れ（ミトコンドリア）
- ◆ 第8週 現場の異変：引退したのに居座る細胞の話（老化細胞）

第3ヶ月

老化を進める3つの反応：糖化・酸化・炎症

自分にいま出ているのはどれかが分かって、手を打つ順番が決まります。

- ◆ 第9週 糖化：甘いものが、体を『焦がす』
- ◆ 第10週 酸化：体の『サビ』は、敵か味方か
- ◆ 第11週 炎症：気づかない小さな火事が、老化を進める
- ◆ 第12週 3つのつながりと、健診票のどこに出るか

第4ヶ月

体の中の『食べたセンサー』と代謝のスイッチ

何時に食べるかを変えるだけで、体の中のスイッチを自分で切り替えられるようになります。

- ◆ 第13週 インスリン：食べるたびに動く、体の司令塔
- ◆ 第14週 『作る』スイッチと『片づける』スイッチ
- ◆ 第15週 長寿遺伝子と、その電池（NAD+）
- ◆ 第16週 食べない時間に、細胞が掃除を始める（オートファジー）

第5ヶ月

分子栄養学①：三大栄養素を仕組みから

今日の一皿が、体の何になるのかが見えて、選び方が変わります。

- ◆ 第17週 食べたものが、エネルギーになるまで
- ◆ 第18週 糖：血糖の波を読む
- ◆ 第19週 たんぱく質：筋肉を作る材料と、作れの合図
- ◆ 第20週 脂質：細胞の膜をつくる、選ぶべき油

第6ヶ月

分子栄養学②：ビタミン・ミネラルの本当の仕事

足りないものを、思いつきではなく、理由で選べるようになります。

- ◆ 第21週 ビタミンB群：食べたものを力に変える火花
- ◆ 第22週 足りない人が多い御三家：ビタミンD・マグネシウム・亜鉛
- ◆ 第23週 隠れ鉄不足と、疲れの血液サイン
- ◆ 第24週 健診の『基準値』と、体の『最適値』は違う

第7ヶ月

ホルモンと睡眠の科学

眠りと気分の波に、自分で手が打てるようになります。

- ◆ 第25週 体内時計は、光で巻き直せる
- ◆ 第26週 ストレスのホルモンと、回復のホルモン（コルチゾール）
- ◆ 第27週 性ホルモン：男女の更年期に起きていること
- ◆ 第28週 甲状腺：代謝の音量つまみ

第8ヶ月

若さを支える骨格と筋肉（整形外科医の章）

10年後も自分の足で動くために、いま何をするかが決まります。

- ◆ 第29週 筋肉は若さの貯金：50代から、腕から減る（サルコペニア）
- ◆ 第30週 骨は毎日、作り替わっている
- ◆ 第31週 運動を『効く仕組み』で選ぶ
- ◆ 第32週 姿勢・関節・痛みとの付き合い方

第9ヶ月

腸内環境と免疫システム

「腸にいい」と言われるものを、自分で仕分けられるようになります。

- ◆ 第33週 腸の住人：多様性が資産になる
- ◆ 第34週 腸のバリアと、住人がつくる薬（短鎖脂肪酸）
- ◆ 第35週 菌を『育てる』食べ方
- ◆ 第36週 免疫も年をとる：風邪が長引く理由

第10ヶ月

脳とパフォーマンス

集中が切れる時間帯を、自分で動かせるようになります。

- ◆ 第37週 脳は何歳からでも、配線が変わる
- ◆ 第38週 脳のむくみと、脳の関所
- ◆ 第39週 血糖と睡眠が、集中力と記憶を決める
- ◆ 第40週 認知の『貯金』を積む

第11ヶ月

ロンジェビティと最新プロトコル

新しい健康情報が流れてきたとき、乗るか降りるかを自分で決められるようになります。もう、振り回されません。

- ◆ 第41週 SNSに振り回されない、情報の読み方
- ◆ 第42週 研究段階の若返り候補：NMN・メトホルミン・セノリティクス
- ◆ 第43週 『ちょい負荷』が体を強くする
- ◆ 第44週 サプリメントの選び方と、やめどき

第12ヶ月

自分と家族のプロトコルを組む

自分と家族の1年ぶんを、1枚の紙にまとめられるようになります。

- ◆ 第45週 セルフコーチングの型
- ◆ 第46週 習慣化の科学
- ◆ 第47週 家族に伝える：人にコーチングできる
- ◆ 第48週 自分の1年プロトコルを1枚にまとめる

修了

- ◆ 第49～50週 総復習
- ◆ 第51週 修了試験
- ◆ 第52週 修了・修了証・次の一步

※カリキュラムは予定です。より良くするために、順序や内容が前後・変更されることがあります。

ボーナス講座

52週のほかに、こういう回も用意していきます。いま決まっているものを、少しだけ。

- ◆ **AIと医療**：AIが出てきた今、医療はどう変わるのか。個人は、どう立ち向かうべきか
- ◆ **SNS依存**：いちばん身近な『老化の加速装置』の話
- ◆ **子どもとアンチエイジング**：始まりが早いほど効く理由と、親にできること
- ◆ **ロンジェビティと最新プロトコル**：NMN・メトホルミン・セノリティクス・ホルミシスを、どこまで信じるか



修了証というものについて

12ヶ月の最後には、修了試験があります。

試験と言っても、そこまでのものではありません。ただ、僕は、**これを乗り越えることそのものに、価値がある**と思っています。

1年間、体の学問に一度ぜんぶ触れて、最後に、自分の言葉で答えてみる。その一区切りがあるからこそ、8ヶ月目に「あと4ヶ月だな」と思えるわけですし、学びというのは、**終わりが見えているほうが、不思議と続いていくもの**なんですね。

合格した方には、修了証をお渡しします。

これは資格ではありませんし、人に何かを指導できる免許でもありません。でも、「1年間、自分の体の学問を学びきった」という証は、この先の人生で、誰かに何かを伝えるときの、静かな自信になってくれるはずです。

そして、途中でやめたとしても、それまでに触れたぶんは、ぜんぶあなたのものです。そこは、安心してください。



なぜ、この値段で渡せるのか

ここで正直に、値段の話をしておきますね。

僕には、つきっきりで商品作りと発信までプロデュースする場所（180万円）と、毎月1回、僕と直接集まって学ぶ8名だけの塾（45万円）と、応募制で少人数だけを受け入れている若サポ〈個別〉という場所があります。

そういう場所を持っている僕が、なぜ月3,980円で渡せるのか、というと、答えは単純で、**ここが通信教育だから**です。

僕が毎週1時間ずつ、一人ひとりに直接使う形にすると、サポートできる人数は激減します。実際、若サポ〈個別〉はそういう場所なので、応募制の少人数です。

でも、講義を収録して、教材にして届けるこの仕組みなら、人数の上限がありません。**同じ手間で、より多くの人の知識を底上げできる**。そう考えて、この形と、**月3,980円**という値段にしました。

上の塾は、リアルタイム。この学^{アカデミー}校は、非同期。**渡す教科書は、同じものです**。まず知識から、という方は、この学校へ。塾のご案内は、別にお送りします。

“

長い目で考えたら自分投資だけでなく家族の健康投資になるし、健康面やアンチエイジングについて丁寧に対応してもらえるなんてそれ以上に贅沢なことはないと言われて参加してみようと思いました

(若サポ受講生／原文のまま)

— 月3,980円。1日およそ130円

参加費は、月額3,980円です。

アカデミーのはじめだけは、**期間限定で、最安値の月2,980円**でご案内しています。

1日にすると、およそ130円。コンビニのコーヒー1杯ぶん、本屋さんの健康本を月に2冊ぶん、というくらいの金額です。

その1年で、52本の講義と、52通のメールと、**52回の『実験』**と、毎月1本の補講メール講座（1本が3～5通です）が届いて、最後に修了試験と修了証があります。

そして、先にお伝えしておきます。この学^{アカデミー}校の中身は、これからも増やしていきます。中身が増えれば、値段も上がります。

いつでも解約できますし、縛りはありません。退会も、自分でできます。

年払いのプランも用意しています。**年払いは39,800円**で、2ヶ月分がまるごと無料になる計算です。それから、カリキュラムの都合で、期間が少し延びることがあります。**年払いの方は、期間が延びても、追加のお支払いはありません**。ここは、年払いのはっきりしたメリットです。

それから、これは僕の本音なのですが、本屋さんでは、1,980円くらいの健康本が、ふつうに売っていますよね。本は買えるのに、医師との距離が近くて、質問までできる講座にこの値段を払うことにためらいがあるとしたら、それは正直、少し時代遅れだと思うんです。**ネットで知識を買うのは、いまや普通のこと**です。そこに強い拒否感がある方は、この講座は、やめておいてください。

お金の使い方、体の10年後が決まる、と僕は本気で思っていて、だからもし、月3,980円を「高い」と感じる方がいるとすれば、その方には、僕はきっとお役に立てないと思うんです。そのときは、「今回は縁がなかった」と思ってもらえたら幸いです。

最初の2週間は、無料です

参加してくれた方は、**最初の2週間は無料**です。

第1週と第2週の講義、メール、『今週の実験』、ぜんぶを無料で受け取ってみてください。

本屋さんで、買うと決めていない本は、とりあえずパラパラと立ち読みしてから決めますよね。それと同じで、2回分に触れてみてから、続けるかどうかを決めてもらえたらいいと思っています。

合わなければ、2週間以内に退会してください。参加費はかかりません。合えば、そのまま3週目に進んでいくだけです。

それから、参加してくれた方には、特典をお付けします。

ここは少し、思い切ったことをします。

【特典】特別補習『医師が語るダイエット』全28通（29,800円で販売予定）

※2か月続けてくださった方への特典です。



全28通・3日おき・約3か月。

これはもともと、**若サポの方たちへの補習**として作ったものです。若サポというのは、僕が応募制で少人数だけを受け入れている、参加費50万円の場所ですね。

そこで「体重の話を、ちゃんと機序からやってほしい」と言われて作りはじめたら、思っていたよりずっといいものになってしまって。

これは外の方にも届けたい、と思って、**29,800円で販売する準備を進めています。**

ただ、この^{アカデミー}学校に参加してくれる方には、これを特典としてお渡しします。

3日おきに、全部で28通。だいたい3か月かけて届きます。

中身を少しだけ書いておくと、

- ◆ 生物は、ずっと重力と戦っている（宇宙飛行士の骨に、半年で何が起きたか）
- ◆ **なぜ、あなたは戻したのか**（1年たっても、体は「戻せ」と言い続けていた）
- ◆ 体重は戻ったのに、代謝は戻らなかった（6年後の記録）
- ◆ **同じものを食べても、人によって結果が違う理由**
- ◆ 落とすのではなく、入れ替える

痩せ方をお伝えする講座ではありません。**一度落とした体重が、また戻ってくる理由を、機序から説明する講座**です。

アカデミー この学校が、向かない方

正直に書いておきますね。次のような方には、向いていないと思います。

治してほしい方。ここは治療の場ではありません。個別に相談したい方。質問には動画で全員に答えますが、あなただけの話はしません。検査の数値にコメントしてほしい方。診断はしていません。今週の新しい情報がほしい方。カリキュラムは12ヶ月で固定です。ネットの教材そのものが不安で、「怪しくないだろうか」という心配のほうが大きい方。その不安を解消するための個別のやり取りは、できません。もし詐欺だと思うなら、このPDFを読んでいること自体が間違いです。すぐに消して、SNSのフォローも外してください。パソコンやスマホの操作を、ひとつずつ教えてほしい方。ここはネットの通信講座ですので、操作のお手伝いはできません。分からないことを、ご自分で調べて進められる方向けです。

それから、僕がお話できるのは、あくまでも**科学の上で根拠のあること**だけです。すぐに効く裏ワザのような答えを探している方には、おすすめしません。

AIを触るのが怖い方は、大丈夫です。第0週で、一緒に設定します。ただ、触りたくない方には、向きません。

こういう方は、若サポ〈個別〉か、主治医のところへ行かれたほうが、きっと、あなたのためになります。

反対に、こんな方には、ぜひ来てほしいと思っています。

体のことを、自分で調べたことがある方。

何かを試して、やめたことがある方。

健診で「異常なし」でも、どこか手応えがない方。

親の老いが、視界に入ってきた方。

SNSの健康情報に、少し疲れている方。

そして、**元気でいたい理由が、はっきりある方。**

『死ぬまで元気に、遊んで生きる』ために、体を学びたい方です。



医師ですら、15年かかりました



僕は、この知識にたどり着くまでに、15年かかりました。

それを、1年で渡します。

52本の講義には、僕が学生と医師として学んできたことと、いまも毎年200万円をかけて学び続けていることを、ぜんぶ入れています。

なぜそこまでするのかというと、僕が本気で目指しているのが、**知識の民主化**だからです。

体の知識は、長いあいだ、学ぶ場所のある人だけのものでした。医師と、ふつうに暮らす人が、同じ言葉で体の話ができて、**正しい知識が、一部の人の持ち物ではなく、みんなの道具になる。**この学^{アカデミー}校は、そのための場所ですし、そうやって僕にかかわる人が増えるほど、医療そのものも、結果的に良くなっていくと本気で思っています。

実家の階段で、親が手すりに手をかける。

もし10年後に「あのとき、何か言えばよかった」と悔やむとしたら、**その10年前というのが、今なんです。**

“

自分の感覚で感じ取っていたことを客観視化できた。HIROのアドバイスは事例・症例に裏付けされ信頼性が高い。己の肌感覚と組み合わせると自己信頼感が自信に変容する。

（個別相談を受けた方／原文のまま）



申し込みは、このページから

下のリンクを開いて、**2週間無料ではじめる**を押してください。

<https://www.prime-shift.com/d7de4e08>

入力するのはお名前とメールアドレスくらいですので、スマホだけで、5分ほどで終わります。**2週間のあいだは、お金は一切かかりません。**

※ わからないことがあれば、公式LINE（<https://lin.ee/pLm0uoL>）から聞いてくださいね。

第1週の講義から、一緒に始めましょう。



申し込む前に残る疑問に、ぜんぶ答えます

Q. 忙しくて、毎週見られるか不安です。

講義は20～30分で、倍速でも構いません。見逃した週は、あとからいつでも見られます。

Q. 医学の知識はゼロです。

その前提で作っていますので、用語は毎回、定義から入ります。覚える必要もありません。

Q. 途中でやめられますか。

いつでも解約できますし、縛りもありません。それまでに触れたぶんは、あなたのものです。

Q. 修了証は、何かの資格になりますか。

なりません。学び終えた証です。人に指導できる免許ではありません。

Q. 若サポ〈個別〉との違いは。

アカデミーは、体の仕組みを1年かけて学ぶ場所です。〈個別〉は、学んだことをあなたの毎日に当てはめていく場所で、応募制の少人数です。まず学ぶところから、で大丈夫です。

Q. 食事のメニューは教えてもらえますか。

献立は扱いません。仕組みと原則を学びます。献立は別の教材（老けない食事術）があります。

Q. AIは、お金がかかりますか。

ChatGPT、Claude、Geminiのどれかで、無料の範囲でも始められます。使い込みたくなったら、月3,000円ほどの有料版にすると楽になります。

Q. スマホだけで使えますか。

使えます。第0週の設定も、スマホでできます。

Q. AIが、間違ったことを言いませんか。

言うことがあります。だから、教材の外のことは答えない設定にしますし、診断はさせません。間違いを見抜く目も、この1年で育てます。

最後に

僕は、自分が生まれ育った、この日本という国が好きです。

この国を、「毎日元気に、楽しい生活をずっと過ごすことができ、自分で自分の体を正しく見れる人」「死ぬまで元気に、自分の足と体で動き回れる人」で、あふれ返させたいと思っています。

少しでも正しく理解する人が増えることが、この国の健康リテラシーを上げることにつながる、と、本気で考えているんです。

少なくとも、僕にかかわってくれる人には、
正しくて、効果のある方法を知ってもらって、
死ぬまで元気に、遊んで生きてほしい。

子どものころ、母は僕に言いました。

「薬に頼るのはいい。でも、頼りすぎは良くない。毎日の習慣を、しっかり整える。**それが将来、必ず体に返ってくるのよ**」

今度は、僕が渡す番です。

医学的根拠に基づいた知識を持って、**自分の体のことを自分で選べる人**を、この世界に一人でも増やすために、この学^{アカデミー}校はつくられました。

第1週の講義でお会いしましょう。

Dr. HIRO



追伸1. ここまで読んでくださったあなたに、ひとつだけお願いがあります。この講座では、**あなたのリスクを、徹底的にゼロまで下げています。**

2週間以内にやめれば、お金は一切かかりませんし、それまでに受け取った講義は、そのままあなたのものです。

それだけ受け取って、無料でやめる。**まったく問題ありません。**

もちろん、カリキュラムを一緒に進めてくれる人が多ければ、もっと嬉しいですが、それであなたが嬉しいなら、僕はぜんぜんいいんです。

うまく、この機会を利用してください。

追伸2. もっと僕とかかわっていきたい、と思う方へ。毎月1回、僕と直接集まる8名だけの塾があります。ご案内は別にお送りしますので、公式LINEで合言葉『プレーヤー』と送っておいてください。迷うようでしたら、まずはアカデミーから、で大丈夫です。

一緒に始めましょう。

