

よいことの
ために
手を取りあおう



東京新都心ロータリークラブ
【Let's relearn Rotary to the future!】

Shintoshin Weekly

〒160-0023 新宿区西新宿2-7-2 ハイアットリージェンシー 東京11階
TEL : 03-3340-3555 FAX : 03-3340-3554
HP : <http://www.tokyo-shintoshin-rc.org> E-mail : shintoshin-rc@par.odn.ne.jp
会長 青木宏義 幹事 梶野慶太 創立 : 1988年9月21日

「仕事とボクシングの二刀流で世界チャンピオン」

株式会社ReStart 代表取締役 木村 悠 氏

- ・ 夢を叶えるための行動習慣
- ・ 仕事との両立から得た時間管理と集中力
- ・ 応援される人間になるための考え方
- ・ 実体験を交えた目標達成と継続の秘訣

木村プロフィール

木村悠(きむらゆう) 1983年、千葉県千葉市生まれ。元ボクシング世界チャンピオン、株式会社ReStart代表取締役。中学時代よりボクシングを始め、習志野高のボクシング部を経て、法政大1年のときに全日本選手権で優勝を果たす。卒業後、名門・帝拳ジムでプロデビュー。その後、挫折をきっかけに商社に勤めながら、仕事とボクシングの二刀流で「商社マンボクサー」として注目を集める。2014年、ライトフライ級日本タイトルを獲得。2015年、初挑戦で見事WBC世界ライトフライ級チャンピオンの座に就いた。

現役引退後は、Yahooニュース、LINEニュースでの執筆や、ボクシング活性化を目的としたコミュニティ「オンラインジム」を設立。2019年、ボクサー時代の減量経験を生かした「木村式白米ダイエット」を開発。すべてがオンラインで完結する独自のメソッドで、日本全国の会員に向けて精力的にダイエット指導を行なっている。2024年から健康に特化した健康経営者クラブを開発。毎月経営者の健康意識を高めるイベントを開催している。



【メディア出演】

NHKスポーツプラスで特集2014年、2015年、2016年
NHKあさイチで特集
テレビ神奈川ゲスト出演
WOWOWエキサイトマッチ ゲスト解説
TBS 情報番組 ひるおび! (4日連続ゲスト出演)
ビートたけしのTVタックル | テレビ朝日

【受賞履歴】

第37代日本ライトフライ級チャンピオン
第35代WBC世界ライトフライ級チャンピオン
習志野市市政功労者賞
千葉市市民栄誉賞
日本プロスポーツ大賞 功労賞

【講演内容】

仕事と両立しながら夢を叶える方法
目標達成への習慣作りと計画の立て方
商談、試合に勝つ！結果を出すための交渉術
SNSでの集客、告知、イメージ戦略について
食べながら無理なく痩せるダイエット
1ヶ月で8キロ痩せる木村悠の減量方法
応援される人間になるためにできる事

【書籍】

ザ・ラストダイエット 単行本 - 2021/7/5
<https://amzn.asia/d/4i9bFRg>

白米をがっつり食べて痩せる！細マッチョルーティーン
単行本 - 2024/3/11
<https://amzn.asia/d/j8r8AIz>

※活動情報は、Facebook、公式HP、ツイッター、instagramで更新中となります。
<https://my.prairie.cards/u/kim1123y>

2025年8月27日(水) 第1644例会

「仕事とボクシングの二刀流で世界チャンピオン」
株式会社ReStart 代表取締役 木村 悠 氏
(紹介者 假屋 勝 会員)

次回のプログラム

2025年9月3日(水) 第1645回例会
「土儀も議場もガチンコ勝負 旭道山の漢の物語」
元大相撲力士・元衆議院議員・タレント
旭道山 和泰 氏
(紹介者 山内 浩実 会員)