

# ストレッチで身体を正しいポジションに戻せば、“脚は長くなる”



現代人は、座ってばかりの生活や歩き方のクセによって、本来よりも脚が短くなっていることがほとんどです。  
**原因は、主に「股関節のねじれ」と「膝のゆがみ」。**  
 筋力不足などの理由によって股関節がどんどん内側にねじれ、骨盤と足の骨との間に隙間がなくなっていくと、脚が短くなります。股関節がねじれると、バランスを取ろうとひざ下の骨はどんどん外側に回っていきます。そうすると正しい位置に体重がかからなくなり、骨と骨の間のすきまがつぶれていくのです。

本書のプログラムは、高橋メアリージュンをはじめモデルや女優を美しい脚に導く森拓郎のメソッドでできています。

2022年12月新刊

自分史上最高に  
脚が長くなるストレッチ

## 【章立て】

- Chapter1 正しいポジションで脚は長くなる
- Chapter2 自分史上最長の脚になるストレッチ
- Chapter3 美しく伸びた脚をキープする筋トレ
- Chapter4 スタイルは変えられる！ボディメイクQ&A

6種のストレッチで、誰でも  
自分史上最高に美しく伸びた脚が  
手に入ります！



### 【著者紹介】森拓郎(もりたくろう)

ポディワーカー、ピラティス指導者、整体師、美容矯正師。大手フィットネスクラブを経て、2009年、パーソナルトレーニングスタジオ『rinato』を東京・恵比寿にオープンし、ボディメイクやダイエットを指導。モデルや女優などの著名人のクライアントも多く、その指導に定評がある。オンラインレッスンやYouTubeも大人気。テレビ、雑誌など多くのメディアで注目されている。著書に、『ダイエットは運動1割、食事9割』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)、『30日でスキニーデニムの似合う私になる』(ワニブックス)、『ボディメイクストレッチ』(SBクリエイティブ)など。累計100万部超え。

2022年11月4日受注締切 / 12月13日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

自分史上最高に  
脚が長くなるストレッチ

著者：森拓郎

ISBN: 978-4-405-09437-6 定価: 1,400円+税 4C 112P A5判

ご担当

冊

様



新星出版社

営業担当:

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10  
TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は  
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2022.09.28作成