

ゆる動作でちゃんと鍛える ストレッチを超えた体幹トレーニング

2024年1月新刊

骨ストレッチ

「骨ストレッチ」は著者考案のオリジナルメソッドの名称。著者累計57万部の人気エクササイズです。古武術などの身体文化を取り入れつつ、誰でも行える易しいエクササイズとして講演やオンライン講座などで指導・普及に努めている。「金スマ」「世界一受けたい授業」はじめテレビ出演多数。



【特徴】

立ち上がった腕を伸ばしたりという日常動作に近いストレッチを行う際に骨を押さえる(合わせる、さするなど)動作をプラスさせてるだけ！

10回のスクワットより

その秘密は骨にアリ

1回の骨ストレッチ

骨 ストレッチ

3秒からはじめる

手への負担大で故障が心配な筋トレよりも
楽々動作でカラダを鍛える新メソッドがオススメ

【著者】松村卓

昭和世代に効果絶大！
運動嫌いの福音書！！

手洗い、歯みがきレベルの日常習慣で、
100歳でも歩ける 元気な身体になる

新星出版社

- 昭和世代に効果絶大！
- 運動嫌いの福音書！
- 運動イヤなら骨ストレッチ！



ゆるらく
メソッドで
足腰が強くなる！

●ライブ【動画】付き
いつでも先生の直接指導が受けられる
〈講習会〉感覚の映像

手洗い、歯みがきレベルの日常習慣で
100歳でも歩けるからだになる！

【ターゲット】中高年の健康が気になる人、「運動はイヤ」だけど何かやらなくてはいけないと思っている人(メインターゲットは昭和世代)

【著者】松村卓 (まつむらたかし)
1968生まれ スポーツトレーナー、スポーツケア整体研究所代表。元陸上100mスプリンター、自己最高10秒2(追風2・8m)。引退後、ケガが多かった現役時代のトレーニング法を根底から見直し、筋肉ではなく骨の活用法に重点を置いた「骨ストレッチ」を考案。仙台を拠点に全国各地で講習会を行い、多くのアスリートやからだに不安を抱える人たちの指導にあたる。著書「ゆるめる力 骨ストレッチ」文藝春秋、「人生を変える！骨ストレッチ」ダイヤモンド社、「骨ストレッチ・ランニング」ベストセラーズ 等多数。

2023年12月15日受注締切 / 2024年1月30日搬入予定		書店番線印
新刊委託	<h2 style="text-align: center;">骨ストレッチ</h2> <p>著者：松村卓 ISBN：978-4-405-08231-1 定価：1,200円＋税 4C 144P 四六判</p>	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)**

※画像はすべて仮画像になります。