

まずは2週間！筋肉と骨格が整って、身体がよみがえる！ 『DVDでマスター！体幹が変わる！コアトレベーシックブック』出版

前作「コアトレスタートブック」(学研パブリッシング)が8万部を超えるヒットとなったコンディショニングトレーナーの有吉与志恵は、読者からの要望に応え『DVDでマスター！体幹が変わる！コアトレベーシックブック』を出版した。

前作は、欲しい身体や気になる体調別に多くのコアトレを紹介しヒットしましたが、その一方で、読者より「しっかり身につけたい」「動画を見ながら実践したい」という声も多く、それに答える形で出版されました。

「身体は必ず変わる」！まずは2週間！

本書では、日常の生活動作や姿勢の確認(モニタリング)から始まり、しっかりと効果の出る「コアトレ」を、まずは「2週間」実践してもらえるよう解説しているのが特徴。「2週間」続けると、筋肉が変わり始め、身体の中では筋肉へ正しい動きの再教育が進んでおり、継続することでそれを定着させ、身体のくせが改善される仕組みとなっている。

DVDを見ながら実践すれば姿勢や歩き方がぐんぐん変わる！

DVDには、「15分間簡単コアトレ」を収録。1万人以上のクライアントを見てきた著者によるこのプログラムは、運動初心者、苦手という人でも著者のナビゲート通りに行うだけで、無理なく2週間継続でき、肩こり、腰痛、冷えなどの体調改善効果や、身体の軸が安定する、動作が楽になるなどの機能改善効果も狙える内容となっている。

『DVDでマスター！体幹が変わる！コアトレベーシックブック』

著者：有吉与志恵 出版社：学研パブリッシング

発売日：2013年2月26日 定価：1,470円(税込)

【目次】

序章 人間の身体は必ず変わる！

1章 「コアトレ」前のモニタリング、日常生活を総点検。

仰向け寝は楽ですか？ お辞儀をきれいにできますか？ 他

2章 「コアトレ」が身体に効くワケ

3章 「コアトレ」5つの基本のキ

さあ始めよう！「2週間」で結果を出す 楽にきれいに立つ 他

4章 細マッチョの決定版！「コアトレ」で身体デザイン！

5章 不調解消！「コアトレ」でイキイキと、健康的に！

6章 コアウォークで「歩きを洗練させましょう」

【DVD(50分)】オリジナルプログラム「15分簡単コアトレ」他



■著者：有吉与志恵について

有吉与志恵メソッド開発者。コンディショニングトレーナー。

運動指導30年以上のキャリアを生かし、体調と体型を劇的に改善するメソッドを確立。幅広い層へのセルフコンディショニング指導のほか、学校や企業向けの講演や指導者の育成にも情熱を注ぎ、2009年にはNPO法人「日本体調改善運動普及協会」を設立。「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ、日本全国を奔走している。

著書は「40歳からの肉体改造」(ちくま新書)、「コアトレスタートブック」(学研パブリッシング)ほか全13冊。

【最近の活動】

現在は、浅田真央をはじめとするトップアスリートをサポートしているウィダーへのメソッド提供をはじめ、ケンズテニスクラブにおけるジュニアアスリート、東京女子体育大学 新体操部への指導、そして医師の協力を得てエビデンスの蓄積もはじめている。オフィシャルサイト：<http://www.ariyoshiyoshie.com/>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ハースコーポレーション PR・マーケティング本部 担当：川口 友子(かわぐち ゆうこ)

TEL : 03-5787-8169

E-mail: pr@e-hearth.co.jp

URL: <http://www.e-hearth.co.jp/>