

2013年11月18日

最高齢は93歳!

生徒3000人以上、平均年齢64歳「きくち体操」新書発売

創始者・菊池和子氏は元中学校の体育の先生、現在79歳

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、宝島社新書『いのちの体操「きくち体操」奇跡の実例』を2013年10月10日(木)に発売いたしました。

本書は、シリーズ累計66万部を突破した「きくち体操」シリーズの著者・菊池和子氏の最新書です。中学校の体育の教員免許を持つ菊池氏(現在79歳)が50年以上教えている「きくち体操」に通う生徒さんの、大病を克服した奇跡の実例から、その方たちが実際に行っていた、“手のグーパー”“足のグーパー”“足首まわし”“腹筋に力をつける”といった「きくち体操」の基本的な4つの動きを紹介しています。



きくち体操とは?

全国に生徒3000人以上、平均年齢64歳

「きくち体操」とは、通常のエクササイズやトレーニングのような筋肉を鍛える体操とは違い、頭で意識をしながら全身をていねいにくまなく動かすことで、脳と体の両方を活性化できる体操です。

特に若々しくありたい中高年層に人気で、50~70代の受講者を中心に教室は毎回盛況です。なんと最高齢は、93歳の女性です。

なんと79歳!

「きくち体操」創始者

きくち かずこ

菊池 和子 氏 ※著者取材可能です。

【著者プロフィール】

1934年、秋田県生まれ。日本女子体育短期大学卒業。中学校の体育教師を経て「きくち体操」を創始。東京・大阪などを中心に、23カ所の教室での授業は毎回大盛況。メディア取材、講演なども多数。

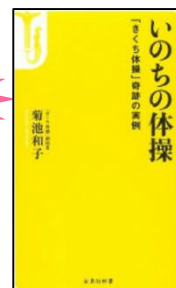
最高齢受講者の声

※受講者取材可能です。

バスや電車では立っていたいわ!

定年退職をしてから週1回の割合で通いだしました。体はおかげさまで健康。教室で、空気イス100秒と腕立て伏せを20回をしたわ。体操が体に染みついています。雨の日は自宅での階段の上り下りが、癖になっているわ。

シリーズ累計

66万部
突破!

いのちの体操

「きくち体操」奇跡の実例

2013年10月10日 定価:780円(税込)



なんと93歳!

横浜高島屋友の会
カルチャー教室
下田とし子さん