

5年で8人ものミス・コンテスト日本代表を育てた “鬼”のウォーキング講師による“ウォーキングメソッド”の決定版 『体幹コアウォーキング』(今村大祐著)発売

株式会社主婦の友社では、「歩くことで美しく、さらにその人の内面までも変えてしまう！」と評判のウォーキング講師、今村大祐氏(SDM所属)による、ウォーキングメソッド本、『体幹コアウォーキング』を8月29日(水)に発売いたします。本書では、今村先生のウォーキングメソッドを徹底解剖すると共に、歩くことの大切さ、どうして歩くだけでやせたり、きれいになるのか？さらには歩くことで人生が変わった人たちのエピソードなど、歩くことがこんなに重要だったのか！と目からうろこの内容が満載。歩くことで、やせる、きれいになるのはもちろんのこと、これまでにない全く新しい「ウォーキング」の価値観を提案するのが、この『体幹コアウォーキング』です！



正しく歩けば下半身からやせる！日本一厳しいモデルレッスン、 その秘密を世界初！！大公開

モデルや、ミス・ユニバース・ジャパン出場者たちの間では、「鬼コーチ」「鬼軍曹」となどとも呼ばれている今村大祐氏。ですが、そのメソッドのクオリティの高さは、この5年間で8名のミス・コンテスト日本代表を選出したり、各種コンテストのグランプリを多数輩出しているという結果でも明らか。身体をどう使えば、どう美しく歩け、それが美脚につながるのか、さらにその歩き方は、「人間の身体のパーツパーツが正しく使っていれば、楽にできるようになる」とも語る今村氏。この本では、氏が提案する究極の「歩き方＝体幹コアウォーキング」を7つのメソッドにわけて解明していきます。

【基本の7つの動き】

- ①つま先を外に開く。
- ②内ももをしめる。
- ③おへそをへこませる。
- ④胸を持ち上げる。
- ⑤肩を落とす。
- ⑥首を立てる。
- ⑦口角を上げる。

『体幹コアウォーキング』

著者：今村大祐

発売日：2018年8月29日(水) 定価：本体1400円+税 B5判 96ページ



今村大祐 (いまむらだいすけ)

ベストプロポーション天神スタジオ主宰。日本プロポーショントレーニング協会代表。ZEROプロダクション代表。「姿勢・歩き方・骨格」からその人が本来持つ「魅力・性格・心理」を分析し、その人に合った「ウォーキング・ボディメイク・マインドセット」を使って指導する独自の今村式メソッドは、TVや雑誌でも注目を浴びている。一般の女性を数ヶ月で育て上げる今村式メソッドにより、5年間で8名のミス・コンテスト日本代表や、20名以上の各種グランプリを輩出。『姿勢教育を義務教育に』と掲げ日本全国の学校を回り、学力・体力の向上や、受験・就職合格率のアップ、不登校の改善にも務めている。年間の講演やレッスン数は700本以上、累計指導数は10万人を超え、NYや台湾など海外でも指導している。

公式HP：<http://daisuke-imamura.com/> 公式Ameba：<http://ameblo.jp/dsk512/>

公式Instagram：@daisukeimamura @daisukeimamura_walking

本件に関するお問い合わせ先

*株式会社主婦の友社 企画・プロモーションユニット 担当：長友・葛和

TEL：03-5280-7577(直通) FAX：03-5280-7578 mail：pr@shufutomo.com

または *株式会社SDM(スターダストマーケティング) 担当：名和・石郷岡 TEL：03-5459-1439