



つま先立ちが

猫背 反り腰 体の歪み

老け姿勢を一変させる

「見た目年齢」を若返らせるカギは「つま先立ち」にあった!

足のスペシャリストが教える姿勢矯正本の決定版「つま先立ちで若返る!」発売

書名：つま先立ちで若返る!
重力を味方につける正しい姿勢のつくり方

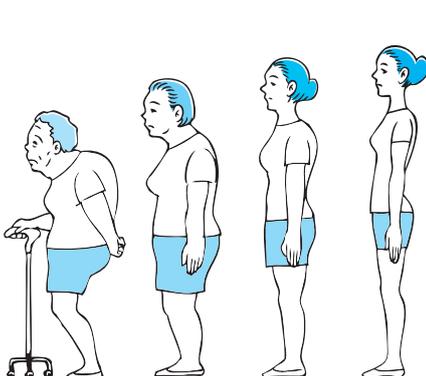
著者：飯田 潔

定価：本体 1,280 円+税
ISBN：9784905073987
判型：四六判並製 192 頁
発行：文響社

2017 年
6 月 16 日 (金) 発売

正しい姿勢をつくることには、「見た目年齢が若返る」ほかに「仕事ができる人に見られる」「健康で充実した生活が送れる」など数多くのメリットがあります。ところが、「姿勢を正しなさい」と注意されることはあっても、どうやって姿勢を直していいか教えてくれる人はなかなかいません。「背筋を伸ばす」「胸を張る」「アゴを引く」といった付け焼刃的な処置

ある調査によると、人が他人の年齢を判断するときのポイントとして「膝・腰・背中などの身体の曲がり」を挙げた人の方が、「シミ・シワ・薄毛などの外見的なもの」と答えた人よりずっと多かったそうです。
体型や肌、頭髪、骨格など「見た目年齢」を決める要素はたくさんありますが、その中でも「姿勢」が占める割合はとて大きいと言えます。



正しい姿勢は長持ちせず、すぐに元の猫背や反り腰などの不良姿勢に戻ってしまいます。
本書が提唱する矯正メソッドは「つま先立ち」を活用して重心の軸をつくることで、一生モノの「正しい姿勢」が手に入る画期的な方法論です。また、重心軸をつくることは姿勢が良くなるだけでなく、立つ、歩く、座るなどの日常動作がグンと楽になる効果もあります。

「見た目年齢」は姿勢が決めていた



モデル：勅使川原郁恵さん
(元ショートトラックスピードスケート選手)

【目次抜粋】

第1章

なぜいい姿勢の人は若く見えるのか

- 見た目年齢は姿勢で判断されている
- 実用的な姿勢が「いい姿勢」であり「若々しい姿勢」である
- 姿勢に気を付けても定着しないのはなぜか

第2章

つま先立ちが姿勢年齢を一変させる

- 正しい姿勢のつくり方に関する大きな誤解
- 正しい姿勢でいると疲れるのはなぜか
- 「いい姿勢」は自重と重力によって導き出される軸=中心軸によって決まる

第3章

あなたの姿勢を一変させる世界最速の姿勢矯正メソッド

- あなたの姿勢を一変させる「アライメント」という考え方
- 自動的に姿勢が良くなる！ アライメントトレーニング実践編

第4章

誰も教えてくれなかった正しい歩き方-若さをグングン取り戻す重心軸ウォーキング

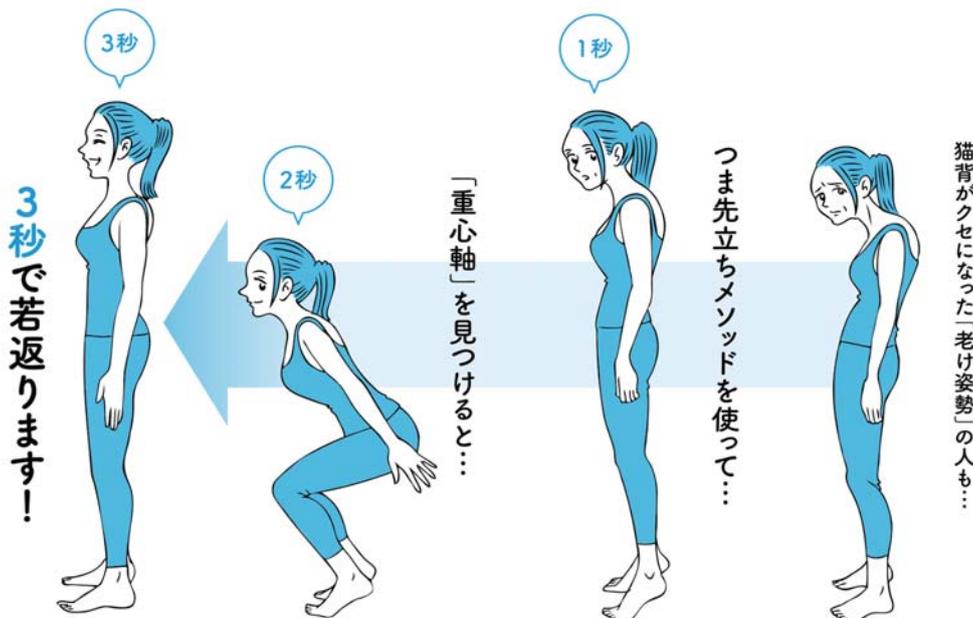
- ビックリするほどスイスイ歩ける歩きのコツ
- 小指を握りながら歩けば猫背が治る！
- 「足を大きく踏み出す」のはNG
- 歩行時はひざを曲げてはいけない

第5章

靴を味方につければ姿勢年齢は若返る！

- 足の爪が死ぬのは靴が大きすぎるせいだった
- 「つま先トントン」で履く靴は金の無駄遣い
- 「カカトの外側がすぐに減ってしまう」と悩んでいる人へ

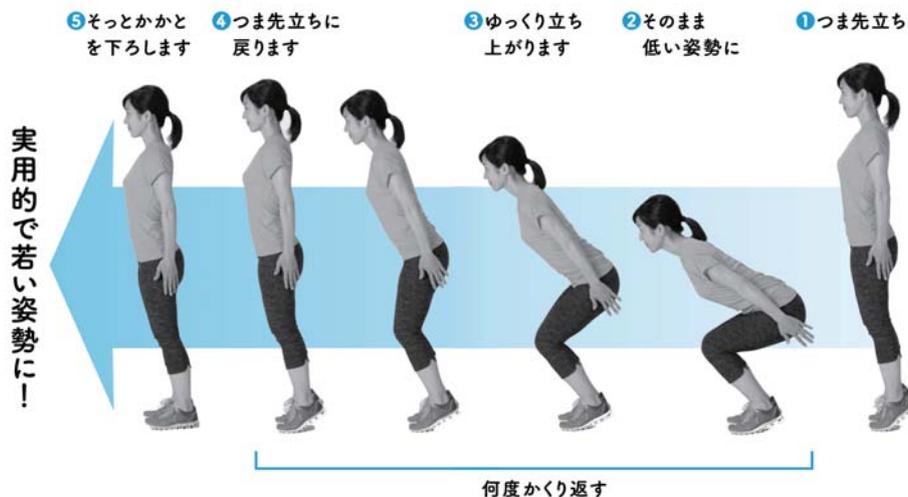
わずか3秒!つま先立ちで身も心も若返る!



著者は五輪3回帯同 足のスペシャリスト

著者の飯田潔氏はナショナルチームの強化スタッフとしてソルトレークシティ、トリノ、バンクーバーと3度の五輪に帯同する一方、シューズと足とカラダの専門店「フットトレーナーズ」を主宰。これまでのべ3万人以上の歩き方や姿勢の改善に取り組んできました。その経験を元に書き下ろした本書では「つま先立ち」を使った姿勢改善法のほかにも、体本来のポテンシャルを引き出す歩き方や、姿勢づくりに大きな影響を及ぼす靴の選び方などを詳しく解説しています。

実践的で若い姿勢を手に入れるつま先立ちスクワット



リリースのお問い合わせ先

株式会社文響社

TEL 03-5575-5050

FAX 03-5575-5051

E-mail info@bunkyosha.com

著者 飯田 潔
いいたきよし

1969年、東京出身。シューズと足とインソールの専門店「フットトレーナーズ」代表としてこれまでに3万人以上の姿勢・歩き方・走り方を指導してきた。元JOC強化コーチングスタッフとして冬季五輪のナショナルチームに帯同し、モーグル代表の上村愛子、里谷多英選手をサポート。フィギュアスケートの羽生結弦選手や、24時間マラソンに挑戦した丸山弁護士のインソールも製作した。