

筋トレが
「最強のソリューション」である
科学的な理由がついに判明！

13万部突破の
ベストセラー

「筋トレが最強の
ソリューションである」

公式第2弾

2018年
4月27日(金)
発売

Book Information

超 筋トレが最強のソリューションである
筋肉が人生を変える超科学的な理由

著者：Testosterone、久保孝史

漫画：福島モンタ

価格：本体 1,280 円 + 税

ISBN：978-4-86651-058-3

判型：四六判並製 240 頁



最新の科学的エビデンスで
「なぜ、筋トレするべきなのか」
を徹底究明！！

筋トレは体が鍛えられるだけでなく、メンタルヘルスの向上、アンチエイジング、長生き、ダイエット効果、自信がつく、など、心身にさまざまな恩恵をもたらしてくれます。では、それはなぜなのか。どんなメカニズムなのか。

Twitter フォロワー 48 万人のマッチョ社長 Testosterone と早稲田大学大学院スポーツ科学研究科で研究に従事する現役のスポーツ科学研究者がタッグを組み、「**筋肉が人生を変える理由**」を徹底的に検証しました。

Author

→ 裏面へ続く

てすとすてるん

Testosterone



1988 年生まれ。学生時代は 110 キロに達する肥満児だったが、米国留学中に筋トレと出会い、40 キロ近いダイエットに成功する。大学時代に打ち込んだ総合格闘技ではトッププロ選手と生活をともにし、最先端のトレーニング理論とスポーツ栄養学を学ぶ。現在はとあるアジアの大都市で社長として働きつつ、筋トレと正しい栄養学の知識を日本に普及させることをライフワークとしている。

くぼ たかふみ
久保孝史



1990 年生まれ。大学施設のトレーナー、ラグビー部の S&C コーチを経て、現在は都内の大学バスケットボール部 S&C コーチ。早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程に在学中。保有資格はスポーツ科学修士、認定ストレングス & コンディショニングスペシャリスト (CSCS)。

一例をあげると…

「死にたいぐらいに落ち込んでいたら筋トレをすべき理由」

→スポーツ科学や心理学の分野における113本の論文で「筋トレは自尊心を保つ、もしくは高めること」が報告されている。

「長生きしたかったら筋トレをすべき理由」

→Ruizらが8000人を対象にして行った研究によると、「筋力レベルが高い人は低い人に比べて20～30%死亡率が低い」ことが明らかになっている。

「モテたかったら筋トレをすべき理由」

→Bloomquistらの研究によると、トレーニング時の可動域を変えることで部分的な筋肥大を実現し、異性に好かれるボディメイクが可能。

「ダイエットに筋トレが不可欠な理由」

→筋肉を育てるための高たんぱく食が食事誘発性熱産生でカロリーを燃やす！

「アンチエイジングにも筋トレ」

→シドニー大学のYorgiらのプロジェクトで高齢者でも筋トレをすると、筋力が上がり、認知機能が向上し、心肺機能も向上することが報告されている。

等々、数々のエビデンスが「**筋トレをすべき理由**」を教えてください。

筋トレに取り組むことによって 「実際に自分の人生を切り開いた」6人の 実録ルポ漫画も収録。

- ◆先天性の色覚障害で警察官の夢を断たれた青年
- ◆周りの目が気になって周囲になじめず、保健室に登校していた看護学生
- ◆弱気で自分のボールに自信が持てなかった野球選手
- ◆過度のダイエットから摂食障害に陥った女性タレント
- ◆完璧主義と極度の強迫神経症で腕の震えが止まらなかった医学部受験生
- ◆双極性障害で一週間部屋から一步も出られなかった女性作家



株式会社 文響社

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館9F

< 広報担当 > TEL : 03-5575-5050 / FAX : 03-5575-5051 / info@bunkyosha.com