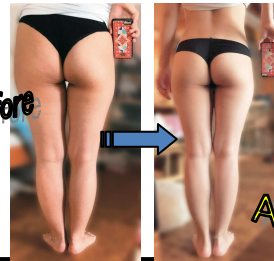


人と社会を楽しく元気に

宝島社

2018年5月30日

本企画書は書籍『モデルが始めている 10日間で脚からキレイにやせる「美脚トレ」』の取材誘致のため作成しています。トレンド情報やタイムリー企画などのOAネタ案として、ご自由にご活用ください。



著者が日本テレビ系『マツコ会議』、テレビ東京系『モヤモヤさまぁ〜ず2』に出演し、話題に！

モデルが始めている究極の「美脚トレ」とは？

10日間で身体の変化を実感！ カリスマトレーナー初著書を発売

脚が太くなるのは間違った「姿勢」が問題！ 日本人の脚が太い理由

「脚を細くしたい」と思い、ランニングしたり、ジムで筋トレを頑張ったりしているのに、なぜか逆に太った...？ という経験がある方も多いのでは？ 実は、その原因が姿勢と重心の崩れからきている可能性が非常に高いことをご存じですか？ **日本人で最も多いのが「前重心タイプ」**。このタイプは、姿勢を支えるために太ももの前側で踏ん張っています。また、日常生活の動作の際にも太ももの前側を使っているため、太ももの前側ばかりが大活躍。つまり、この姿勢や動きを一日中しているため、太ももが太く張っているのです。さらに、太ももの前側に比べ、後ろ側はほとんど使っていないため、脚は太くなり、お尻が重力で下に引っ張られ、のっぺりとしたお尻になってしまうのです。本書では、そんな日本人にありがちな下半身太りの原因を解消し、脚から全身やせをかなえるダイエットメソッドを紹介しています。



たった3エクササイズでOK！ ひとまわり、ふたまわりとやせていく「美脚トレ」

- 1 脚を細くする土台を整える
- 2 お尻と脚のラインをくっきりさせる
- 3 細くてまっすぐな脚のラインを作る



**渡部氏考案の3エクササイズを毎日好きな時間に行うだけ！
眠っていた筋肉を蘇らせるから、脚がみるみる細くなる！**

『モデルが始めている 10日間で脚からキレイにやせる「美脚トレ」』
著者：渡部龍哉 2018/5/19 発売 本体1,200円+税

モデルが足繁く通うヒップアップ専門スタジオ発の新しいダイエットメソッドです！！



著者への取材も可能です！

「最速で美尻を手に入れる方法」「脚から全身やせをかなえる方法」など、美しい身体を作るためのテクニックについて、渡部さんへの取材も相談可能です。

著者：渡部龍哉(わたなべ たつや)

東京・代々木上原にあるヒップアップ専門スタジオ「hip joint」代表。姿勢やお尻のタイプに合わせたヒップアップのためのオーダーメイドエクササイズを提案。モデルやスポーツ選手などを顧客に持ち、セミナーなども多数開催。

お問い合わせ先： 株式会社 宝島社 広報課
東京都千代田区一番町25番地 Tel: 03-3239-0967 Fax: 03-3288-1305