

開脚の次は、らくスクワット！



# 84歳現役の菊池先生が伝授

## 寝たまま 座ったまま 1日1回スクワット

### 『死ぬまで歩ける足腰は「らくスクワット」で作りなさい』7/17発売

株式会社宝島社(代表取締役社長:蓮見清一、本社:東京都千代田区)は、菊池和子氏の最新エクササイズ本、『死ぬまで歩ける足腰は「らくスクワット」で作りなさい』を7月17日に発売します。

著者の菊池和子氏は、「きくち体操」の創始者であり、84歳で現在も現役の指導者として活躍しています。主宰する「きくち体操」教室で行われている体操は、体がよみがえる奇跡の体操として、平均年齢64歳の生徒たちから支持を得ています。これまでの著書も人気で、「きくち体操」シリーズは累計で79万部を突破。そんな菊池氏の最新刊のテーマは、今話題の「スクワット」です。

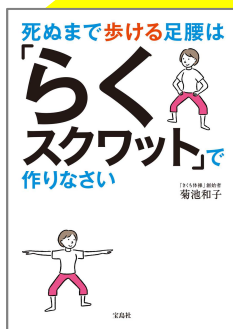
近年、スクワットを取り入れたエクササイズは、SNSを中心に「30日スクワットチャレンジ」として話題になり、ダイエット効果だけでなく足腰を鍛えることで腰痛、肩こり、便秘の改善に効果があると世代を問わず人気となっています。本書では、シニア世代向けに1日1回で効果のある「らくスクワット」を菊池氏が伝授。「らくスクワット」は、死ぬまで歩ける足腰を作ることを目標にした簡単にできるスクワットで、立ったままで行うスクワットに加え、寝たままや座ったままでもできるスクワットなど、自分の体の状態に合わせて選べる12種類のスクワットを収録しています。筋肉を鍛えることで、シニア世代の悩みである頻尿・尿漏れ、ひざ・腰の痛み、めまいや認知症の予防になると評判で、梅沢富美男さんの妻でフィットセラピストの池田明子さんをはじめ、これまでに教室に寄せられた生徒からの実際の体験談も収録しています。

メディア出演多数の著者への取材・出演もご相談ください。宝島社では企業理念である「人と社会を楽しく元気に」のもと、今後も良質なコンテンツを企画・提供し、様々な業界の活性化に寄与していきたいと考えております。

## シリーズ累計79万部突破！

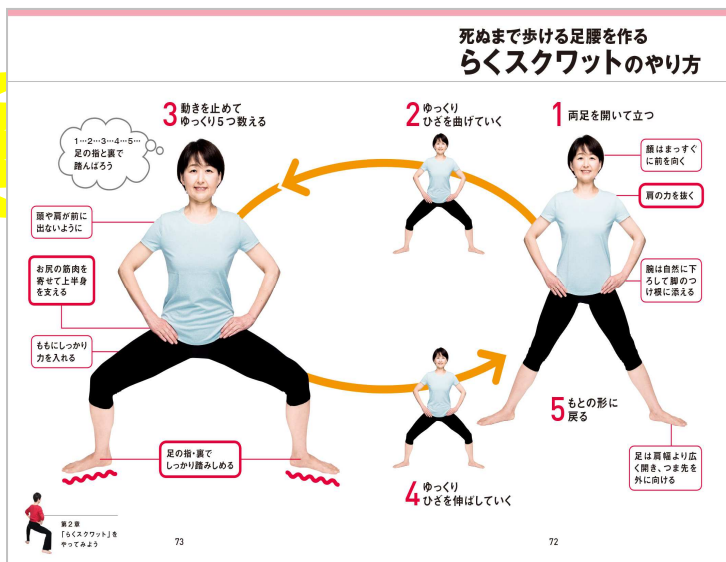
### 生徒殺到！！

### 「きくち体操」教室の メソッドを自宅で実践！



著者への取材・出演、  
教室の取材も  
ご相談ください。

『死ぬまで歩ける足腰は  
「らくスクワット」で作りなさい』  
定価：本体1200円＋税  
発売日：2018年7月17日



#### 【著者】菊池 和子(きくち・かずこ)プロフィール

1934年生まれ。日本女子体育短期大学卒業。体育教師を経て「きくち体操」を創始。川崎本部のほか、東京、神奈川などの教室、カルチャースクールなどで指導を行う。心と体、脳とのつながりに着目した「いのちの体操」は、性別・年齢を問わず多くの支持を得ている。日本ペンクラブ会員。著書は『あぶら身がすっきり取れるきくち体操』(角川マガジズ)、『はじめての「きくち体操」』(講談社)、『寝たままできる！体がよみがえる!! きくち体操』『足の裏を刺激して一生歩ける体になる！きくち体操』(以上、宝島社)など。