

シリーズ累計**123万部突破**  
**85歳現役の菊池先生が**伝授！

**宝島社** 新刊案内

2019年5月吉日

“いのちの体操”と中高年層に大人気！シリーズ最新刊

『つかむだけ！みるみるお腹が凹むきくち体操』5/15発売  
お腹をつかむだけでズボンがブカブカ！便秘も解消！病気予防にも！

## 意識してつかむだけで内臓が生き返り、お腹が凹む！

元中学校体育教師で現在85歳の現役指導者、菊池和子氏が創始し、50年以上にわたって指導する「きくち体操」がいま再ブームとなっています。通常エクササイズのような筋肉を鍛える体操とは違い、頭で意識しながら全身をていねいに動かす「きくち体操」の最新刊は、2011年に発売した『お腹が凹む！きくち体操』を大膽リニューアル。楽にお腹を凹ませる体操を収録しています。

やみくもに腹筋したり、走ったりせず、**お腹をしっかりつかむだけで、みるみるお腹は凹みます。**さらに、体をねじったり、おしりを意識することで効果もアップ！なぜなら、お腹の筋肉は上半身、下半身の筋肉とつながっているのです。お腹を直接動かさなくても手足を動かすことで、お腹の筋肉が育つようにつくられているのです。**お腹の筋肉が本来の役割を担ってきちんと働き出すと、内臓が生き返り、お腹が凹み、体の中から元気が湧いてきます。**

### ★ポイント① 意識しながらお腹をつかむ

胃のあたり、下腹、脇腹、お腹の後ろの筋肉や脂肪をしっかりと感じとりながらつかむ

腸までつかむつもりで深くつかむ

ウエストの後ろ側にある筋肉やあぶら身をしっかりつかんで意識する



### ★ポイント② お腹につながる筋肉を動かす

お腹の筋肉は全身につながっているため、お腹につながるまわりの筋肉を意識しながら一緒に動かす

腕を大きく回す体操！

背中が動いていることも感じる



できるだけ体の遠くを指先が通るようにして回す

### ★ポイント③ おしりを意識する

背骨を理想的な形にし、お腹を凹ませるために、おしりの筋肉を意識する

- 肩甲骨を下げる
- 骨盤を立てて背中をまっすぐに
- おしりの筋肉を真ん中に寄せる



メディア出演多数！  
出演・取材可！

- フジテレビ『梅沢富美男のズバツと聞きます！』
- テレビ東京『主治医が見つかる診療所』
- テレビ朝日『スーパーJチャンネル』ほか、メディア出演多数

### 【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。体と心、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』(KADOKAWA/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』『死ぬまで歩ける足腰は「らくスクワット」で作りなさい』(以上、宝島社)など。



『つかむだけ！みるみる  
お腹が凹むきくち体操』  
定価：本体1200円＋税  
発売日：2019年5月15日