

各 位

2020年8月24日  
株式会社インプレス

働き盛りの男性の悩みを一気に解消！ 児嶋一哉氏による初心者向けヨガ入門書  
『スーツがキマる！若返る！アンジャッシュ児嶋のおっさんずヨガ』を8月24日に発売

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：小川 亨）は、お笑い芸人でヨガ愛好家のアンジャッシュ児嶋一哉氏がモデルで登場し、ホットヨガスタジオLAVAが監修を務めるヨガ入門書『スーツがキマる！若返る！アンジャッシュ児嶋のおっさんずヨガ』を2020年8月24日（月）に発売いたします。



■アンジャッシュ児嶋一哉さんがポーズ指南！ヨガの初心者向け入門書

本書は、47歳の今でもスッキリと健康的なスタイルを保つヨガ愛好家、アンジャッシュの児嶋一哉氏を生徒に、ホットヨガスタジオLAVAの講師・加藤広大氏、山下真由実氏を監修者にそれぞれ迎えてお届けする、男性の体に合わせたポーズの取り方やコツ・その効果を紹介した初心者向けのヨガ入門書です。

■テレワーク中の運動不足解消にぴったり。スマホやタブレットでポーズ動画も見られる

在宅勤務が続く中、仕事の疲れが取れない、体が痛い、体型が崩れてきた、といった肉体的なトラブルは、姿勢不良による浅い呼吸や代謝の低下、内臓の位置の変化など、体の内側のトラブルに起因することが多くあります。姿勢が整い、体がほぐれるヨガは、テレワーク中に自宅で取り組むのにもぴったりの運動です。

本書では、ヨガの基本となる呼吸や体の使い方、体の不調や悩み別のおすすめポーズ、通勤・勤務中にできる「ながらヨガ」、スポーツなどの運動機能を高める「パフォーマンスアップヨガ」、パートナーと一緒に取り組める「ペアヨガ」など、家で簡単に始められるポーズを中心に、さまざまなポーズを幅広く掲載。各ポーズの確認用動画も視聴できる二次元コード付きです。

<紙面イメージ>

## ヨガは男性の悩みにこんなに効く

### スーツピシッ

姿勢が崩れていると、スーツがシワっぽくなり、あれこれ印象になってしまう。崩れた姿勢を直ししてくれるヨガなら、そんな重要なスーツ姿が豪華、ピシッと決まる。スーツ姿からは、自信もあふれ出る。

### 転倒NO

最近、「落ちないところまで歩きます」ことが増えている人も意識的なヨガ、集中してポーズを取ること、肩と体の運動性が向上し、休みがらだった筋肉も動き始め、どうしようもなく体が手に入る。

### 尿ピタッ

膀胱の働きに関わる骨盤底筋群の衰えは、いわゆる「尿すれの悪さ」などの原因。トラブルにつながる。ヨガでは多くのポーズで骨盤底筋群を使うため、尿のすれが解消される。

### 肌ピン

肌のハリや血色の衰えは年齢以上に衰えた印象に。呼吸とポーズを連動させ全身で行うヨガは、血流を促し、代謝を高めてくれる。時間が止まらない。ヨガは老化のスピードを遅くしてくれる。

### 集中力アップ

ヨガは「自分に集中」することを習得するため、呼吸やポーズを通して、自分の心や体の状態を感知することができる。必要な呼吸や動きもスリットリ記憶され、日々の生活にも集中しやすくなる。

### 痛みなし

痛みや関節の多くは姿勢不良によるもの。正しい姿勢に導くヨガによって、痛みや関節痛となる筋肉の緊張がゆるやかに解消され、正しい体の使い方やバランスが身につく。痛みのない日々が送れる。



## 安全で快適に行うための基本であり、ヨガ上達への近道

# 呼吸

### 「吐く」を意識する

深い呼吸をしようとしても、息を吐き切れていないと、たっぷり息を吸うことができない。息を吐き切れていないまま、自然と吸う息は深くなる。最後まで「吐き切った」ことを意識しよう。

### 鼻で呼吸する

鼻毛がフィルターとなり、肺病やアレルギーの原因が防げられる。呼吸は鼻で行う。口を軽く閉じ、鼻から息を吐き、鼻から吸う。ポーズを行うときも、息を止めずに鼻呼吸を繰り返す。

### 横隔膜の動きをイメージ

横隔膜の動きをイメージすると、呼吸をコントロールしやすくなる。

### 姿勢は無理なく

どこか筋肉が緊張している、息が吸えない、肩が凝る、ポーズを行うときに、息を止めてしまったり、姿勢よくできたら、無理のない姿勢を優先しよう。



効果に納得してから取り組めるていねいな解説、1人でもヨガを始められる詳しい紹介をおこなっています

## 目的別のポーズでモチベーションUP!

### 意識する筋肉を解説 自分のペースに合わせてレベルアップ!

### STEP UP

かかとを上げて、つま先立ちに。このポーズは、下半身の筋肉を鍛えるのに効果的。呼吸を止めず、肩甲骨を動かす。

### FINISH

両ひざを肩の高さまで上げ、膝を揃え、つま先立ちにする。このポーズは、下半身の筋肉を鍛えるのに効果的。呼吸を止めず、肩甲骨を動かす。

### 2 つま先を45度外側に開く

両足のつま先を45度外側に開き、つま先立ちにする。このポーズは、下半身の筋肉を鍛えるのに効果的。呼吸を止めず、肩甲骨を動かす。

### 3 両膝を上げ、手を「バー」に

両膝を上げ、手を「バー」に。このポーズは、下半身の筋肉を鍛えるのに効果的。呼吸を止めず、肩甲骨を動かす。

### 4 NGポーズをたっぷり収録 自分で確認しやすい

二次元コードでインストラクターのポーズ動画にリンク

### 01 女神のポーズ

両腕を伸ばし、両足を揃えて立つ。このポーズは、上半身の筋肉を鍛えるのに効果的。呼吸を止めず、肩甲骨を動かす。

紙面には自宅で1人でもヨガに取り組める工夫がいっぱいです

## ■電子版PDFプレゼントキャンペーンも延長決定！

2020年9月24日（木）までに書店、オンライン書店で本書を購入し、キャンペーンにお申し込みいただいた方を対象に、電子書籍（PDF版）をダウンロード提供いたします。紙書籍と同じ内容の電子書籍（PDF版）です。スマートフォンやタブレット端末などからも手軽にポーズの確認ができます。本キャンペーンは以下の特設ページからお申し込みいただけます。

### <早期購入キャンペーン特設ページ>

[https://book.impress.co.jp/readers\\_entry/9784295009894yoyaku.html](https://book.impress.co.jp/readers_entry/9784295009894yoyaku.html)

キャンペーン対象期間：2020年9月24日（木）購入分まで

## ■書籍の詳細



書名：スーツがキマる！若返る！

アンジャッシュ児嶋のおっさんずヨガ

監修：加藤広大（ホットヨガスタジオLAVA）

山下真由実（ヨガスクールFIRSTSHIP）

発売日：2020年8月24日（月）

ページ数：128ページ

サイズ：B5変形 判

定価：本体1,350円＋税

電子版価格：本体1,350円＋税 ※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-00989-4

◇Amazonの書籍情報ページ：

<https://www.amazon.co.jp/dp/429500989X/>

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1119101168>

## ■目次

ヨガは男を変える！

CHAPTER 1 知ればますますやる気に ヨガの効果

TALK 児嶋一哉×加藤広大

CHAPTER 2 これだけは知っておきたい ヨガの三大要素

ヨガの+α知識

CHAPTER 3 さあ、始めよう！ その前に ヨガの準備

COLUMN1 ヨガグッズの選び方

CHAPTER 4 あの動きにチャレンジ 王道のポーズ

フォト日記 児嶋一哉のヨガのある生活

CHAPTER 5 おっさんあるあるに対応 お悩み解消ヨガ

COLUMN2 すきま時間活用！ ながらヨガ 通勤編

CHAPTER 6 仕事&趣味の結果が変わる パフォーマンスアップヨガ

COLUMN3 すきま時間活用！ ながらヨガ オフィス編

CHAPTER 7 サポートし合って効果を高める ペアヨガ

ヨガ初心者男性のためのQ&A

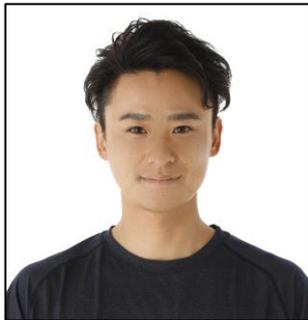
本誌掲載全ポーズ INDEX

## ■出演者・監修者プロフィール



### 出演：児嶋一哉（アンジャッシュ）

お笑い芸人、俳優。1972年7月16日生まれ、東京都出身。A型。所属事務所・人力舎のタレント養成所、スクールJCAでアンジャッシュを結成。数々のテレビ番組やドラマ、映画に出演。お笑い以外に、プロ麻雀士（日本プロ麻雀協会第3期プロ試験合格）の顔を持つ。2008年からヨガを始め、2016年にヨガジャーナル presents Yoga People Award 2016/ベスト・オブ・ヨギ（男性部門）を受賞。2020年7月にYouTubeチャンネル『児嶋だよ！』を始動。



### 監修：加藤広大（ホットヨガスタジオ LAVA 講師/2020SUKALA アンバサダー）

ヨガ歴17年。陸上競技短距離種目で国体入賞、国際大会出場経験があり、競技中のメンタルトレーニングの一環としてヨガに出会う。2016年よりヨガインストラクターへ転身。LAVAの男性インストラクター（LAVA男）の代表的な存在として、ヨガの指導に加え、ボディメイク、ファスティング、ダイエット指導も行う。パーソナル指導も定評があり、多くの男性ヨーギーに指導を行なっている。体育学修士、日本体育協会公認スポーツリーダー、全米ヨガアライアンス認定RYT200、ヨガニドラー指導士の資格を持つ。



ホットヨガスタジオ LAVA：<https://yoga-lava.com/>

全国430店舗以上を展開する日本最大規模のホットヨガスタジオ。日本人の体型・体質に合わせたプログラムを提供し、老若男女、幅広い世代に支持されている。男性が通えるスタジオを全国に140店舗以上構え、数多くの男性限定レッスンも開催している。

LAVA  
HOT YOGA STUDIO



### 監修：山下真由実（ヨガスクール FIRSTSHIP 講師兼トレーナー）

ヨガ歴17年。ロンドン在住中にヨガと出会い、心と体を整えてくれるヨガの効果に魅了される。パハマで全米ヨガアライアンスRYT200を修了。インドで全米ヨガアライアンスRYT300取得。日本に帰国後、ヨガスタジオに勤務し、多彩なレッスンを担当。自らがヨガを学び、教え、心地よいエネルギーを循環させることで誰もが笑顔でいられる世界にしていけたらと願っている。ヨガを通してひとりでもくの人々の健康で豊かなライフスタイルを応援できるよう、後進の育成にも力を入れている。



ヨガスクール FIRSTSHIP：<https://www.firstship.net/>

国内でも数少ないRYT200、RYT500、RCYT、RPYT全ての資格が一貫して取得できる、全米ヨガアライアンス認定アカデミー。全国に校舎を構え、設立以来11,000人以上が資格を取得し、国内外でのヨガインストラクターとして活躍している。

FIRSTSHIP  
Yoga Academy and Beyond

以上

【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計7,500万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watch」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」、「SmartGrid ニュースレター」、「Web 担当者 Forum」等の企業向けIT関連メディアブランドを総合的に展開、運営する事業会社です。IT関連出版メディア事業、及びデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

**【インプレスグループ】** <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社インプレス 広報担当：丸山

TEL：03-6837-5034 E-mail：[pr-info@impress.co.jp](mailto:pr-info@impress.co.jp) URL：<https://www.impress.co.jp/>