

各 位

2021年6月10日
株式会社インプレス

20秒×3セットでみるみる体が軽くなる、若返る！
『裏もも伸ばしでマイナス10歳！1日1分から始める悩み別パーソナルトレーニング』
3万人を若返らせたカリスマトレーナー谷けいじ最新刊6月10日（木）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、悩みに合わせてメニューを選べるエクササイズ書籍『裏もも伸ばしでマイナス10歳！1日1分から始める悩み別パーソナルトレーニング』を2021年6月10日（木）に発売いたします。



■3万人を若返らせたメソッドを凝縮！ ミドル女性のための若返りトレーニング書籍

「体重が減りにくい」「体の節々が痛い」「階段ではなく、エスカレーターを選ぶ」……先輩から聞いていた悩みがいざ自分に降りかかったとき、「もう若くない」と実感してしまうもの。本書では、これまで3万人を若返らせてきたカリスマパーソナルトレーナー・谷けいじ氏を著者に迎え、ミドル世代の女性1人1人の悩みを解消するトレーニングメニューを提案します。

これまでの谷氏の実績が示す通り、若さは取り戻せます。ターゲットとなるのは、裏もも。女性の太ももとお尻は男性の約6倍脂肪がつきやすいといわれており、筋肉量が減ることが、全身の機能の衰えや、体型崩れの原因となっています。特に裏ももの筋肉が硬くなると、体のさまざまな動きにストッパーがかかるため、筋肉量の減少はさらに進行してしまいます。

そこで本書では、裏ももを伸ばして筋肉が使われやすい体をつくり、若返りを実現するメニューを紹介いたします。

■悩みに合わせてメニューを選ぶ「セミパーソナル」式！ 全メニューに谷けいじ氏の動画つき

本書では、若さを取り戻すための知識と実践法をていねいに解説。さらに、体に関する個々の悩み、目指す若さに「セミオーダー」のメニューで対応します。すべてのメニューには谷氏本人出演によるレクチャー動画つき。二次元コードをスマートフォンで読み込めば簡単に動画にリンクでき、正しいポーズを確認しながらエクササイズを行うことができます。

▽悩みを解消して目指す若さにアプローチ！ 目的別に6パターンのメニューを用意

ミドル女性の悩みは実にさまざまです。本書では「ボディラインを引き締めたい」「貧相な体を脱したい」「痛みをなくしたい」など、6種類の悩み別にメニューを構成しています。「みんな」ではなく、「自分」がなりたい体のためのメニューだけを、納得して行うことができる1冊です。

3 ひじとひざをつけて、何秒キープできる？

まっすぐ立ち、腕と脚を対角線上に伸ばして片側立ちに。対角線上に伸ばした手足のひじとひざを近づけ、何秒キープできる？

- 0~2秒 ……1点
- 3~4秒 ……2点
- 5~6秒 ……3点
- 7~8秒 ……4点
- 9秒以上 ……5点

2 腕をどこまで上げられる？

脚を軽く開いて立ち、両腕を体の横に下ろします。ひじを伸ばし、両腕を正面に上げていきましょう。痛みや違和感がなく腕が上がるのは、どの角度？

- 耳の後ろ ……5点
- 真上 ……4点
- 斜め上65° ……3点
- 斜め上45° ……2点
- 水平 ……1点

4 腰を落として、何秒キープできる？

脚を腰幅に開き、両ひじを絞めます。ひざを曲げて腰を落とし、太ももを床と水平に。ひざをつま先より前に出さずに、何秒キープできる？

- 0~10秒 ……1点
- 11~20秒 ……2点
- 21~30秒 ……3点
- 31~40秒 ……4点
- 41秒以上 ……5点

まずは現実を直視しよう

カラダ年齢チェック

1 前屈して、どこで手をつける？

脚を軽く開いて立ち、勢いをつけずに前屈してみよう。ひざを曲げずに、どこで手をつくことができますか。

- 手のひらが床 ……5点
- ひざ上 ……1点
- 足首 ……3点
- 指先が床 ……4点
- すね ……2点

4 上体を起こして、顔を正面に向ける

両手で左ももを押しながら、上体を起こします。正面を向き、右足のかかとを床につけて。右ふくらはぎの伸びを感じながら20秒キープ。1の姿勢に戻り、反対側も同様。

Finish

両手で左ももを押す

かかとをつける

休養を自覚に

左右各20回×3セット

3 上体を前に倒し、両手を太ももの上に

両手を左ももの上で重ねます。右ひざを伸ばしたまま上体を前に倒し、左ひざを軽く曲げます。目線を少し下げ、体重を左側に乗せます。

4のときに、体重を前脚にかけようとして、後ろ足のかかとが浮くのはNG。押しつけるようにかかとを床につけ、顔だけでなく上体をしっかり起こしましょう。

×NG!

まずは裏ももを伸ばしやすい状態に

裏ももの筋肉は、ひざ裏をまいてふくらはぎにつながっています。そのため、ふくらはぎが硬いと、ふくらはぎに引っぱられ、裏ももが伸びにくい状態に。まずは、裏ももというターゲットに対して、ふくらはぎからアプローチ。

1 まっすぐに立ち、背すじを伸ばす

脚をそろえてまっすぐに立ち、正面を向きます。背すじを伸ばし、肩の力は抜いておきましょう。

2 片側の脚を1歩引き、足先を外側に向ける

右足を大きく1歩後ろに引きます。右足のつま先は、軽く外側に向けましょう。上体はまっすぐ伸ばしたまま、正面を向いておきます。

3 つま先を少し外側に

Start

▽動画つきでわかりやすい！ 選んだメニュー別の再生リストも便利

各メニューの誌面に、動画へリンクできる二次元バーコードが掲載されています。さらに、「目指す若さ」別の再生リストも用意。20秒のカウントが必要なメニューも谷氏が実際に20秒をカウントしてくれるので、動画と一緒にDVD感覚でトレーニングをすることができます。



あなたの体に必要なことは

体幹を鍛えて動ける体に

このまま体重が増え続けると、むくみや股関節痛を起すことがあります。足腰への負担を和らげるためにも、脂肪が燃えやすい体に変え、適正体重 (BMI: 21~22) に近づけていきましょう。まずは、ストレッチで全身のゆがみや硬さをとり、体を動きやすくするための準備を。筋トレでは、お腹やお尻を鍛えて安定した体幹をつくり、動ける体へ。内臓も刺激されて活発になるため、脂肪が溜まりにくくなります。

※BMI=体重÷(身長×身長)²

あなたにぴったりのメニューの組み合わせはこれ！

裏もも伸ばし

+

ストレッチ 1
→p.66

ストレッチ 2
→p.70

ストレッチ 4
→p.78

+

筋トレ 1
→p.92

筋トレ 2
→p.96

筋トレ 4
→p.104

目指す若さ ①

**ぼんやりボディラインを
引き締めたい**

どうして若さは失われた？

こんな生活を送っていない？

動かずにちょこちょこ食い

休みの日でも外出は最小限で、エスプレッサー、エレベーターを真っ先に降りて移動。家においても、手の届くところにリモコンのスマホを置き、あまり動かずに過ごしがちではありませんか？ 食事量では、それほど量を食べているつもりはなくても、実は「ちょこちょこ食い」「つまみ食い」「たまたまのどが食い」が多いということも。あるいは、糖質や脂質を摂り過ぎているなど、栄養が偏っていることも考えられます。

あなたの体はこんな状態

筋肉量減少が進み、たるみも

筋肉を使う機会が少ない生活を送っているため、同年代の女性より筋肉量の減少スピードが早まっている可能性があります。このままの生活では、徐々に体脂肪が増え続け、体型は「ぼんやり」から、「ふっくら」「ぽっちゃり」に変わってしまいます。脂肪はボディラインを引き締める自律的「コルセット」。保たれない脂肪は互いに距離を取る性質があるため、たるみも隣り合ってしまうかもしれません。





■ダウンロードできる！ レコーディングシートを付録

トレーニングを続けるには、記録をつけることも大きなモチベーションになります。本書の巻末には、1ヶ月分のレコーディングシートを収録。二次元バーコードでダウンロードできるので、長い期間にわたって記録をつけることができます。

レコーディング用シート																
年	月	今日の目標														
日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
(kg)																
グ																
ラ																
フ																
(kg)																
体重																
体脂肪率																
運動できたか																
(○・×)																
体調																
(10点満点)																
日付	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
(kg)																
グ																
ラ																
フ																
(kg)																
体重																
体脂肪率																
運動できたか																
(○・×)																
体調																
(10点満点)																

■好評につき特典キャンペーン延長決定！早期購入で電子版PDFをプレゼント

予約キャンペーン好評につき、早期購入でも特典が得られるキャンペーン延長が決定！ 2021年7月9日（金）までにAmazon.co.jp等のオンライン書店やお近くの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、本書の電子書籍（PDF版）を提供いたします。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/9784295011439yoyaku.html

キャンペーン対象期間：2021年7月9日（金）のご購入分まで

■書籍の詳細



書名：裏も伸ばしでマイナス10歳！

1日1分から始める悩み別パーソナルトレーニング

著者：谷けいじ

発売日：2021年6月10日（木）

ページ数：128ページ／サイズ：A5判

定価：1,540円（本体1,400円＋税10%）

電子版価格：1,540円（本体1,400円＋税10%）※インプレス直販価格

ISBN：978-4-295-01143-9

◇Amazonの書籍情報ページ：

<https://www.amazon.co.jp/dp/4295011436>

◇インプレスの書籍情報ページ：

<https://book.impress.co.jp/books/1120101138>

■目次

はじめに

｜若さをあきらめていませんか？

まずは現実を直視しよう

｜カラダ&メンタル年齢チェック／いまが始めどき、いまが分かれ道

Chapter1 若さって何でできている？

｜女性の体はこんなふうに変化していく／若さは元気な裏ももできている

Chapter2 さあ、裏ももから始めよう

｜若返る基本の裏もも伸ばし①～⑤／日中にできる「ながら」裏ももストレッチ

Chapter3 あなたの「手に入れたい若さ」は？

｜ストレッチ+筋トレで「目指す若さ」を手に入れる

｜① ぼんやりボディラインを引き締めたい

｜② 必要なボリュームをつけて脱・貧相ボディ

｜③ 美しい姿勢で、思うように、動ける体

｜④ 疲れにくく、アクティブな毎を送りたい

｜⑤ 痛みのない快適な体に戻りたい

｜⑥ くよくよせずに、ポジティブに過ごしたい

Chapter4 若返る6種類の全身ストレッチ

｜ストレッチ①～⑥

Chapter5 若返る6種類の全身筋トレ

｜筋トレ①～⑥

Chapter6 ココを変えて毎日コツコツ若返り

｜姿勢／呼吸／睡眠／飲食／しぐさ・会話

｜ひと目でわかる！ 本書掲載メニューINDEX／レコーディング用シート

■著者プロフィール



谷けいじ

1986年2月15日、香川県高松市生まれ。福岡大学スポーツ科学部卒業。学生時代は体操競技に打ち込み、腰椎椎間板ヘルニアを発症。極度の坐骨神経痛に瀕するも、運動療法により競技復帰を果たし、以来トレーナーを志す。大学卒業後、メディカルフィットネスクラブや病院で関節リハビリ、メタボ指導、運動型デイサービス管理者として従事し、2～105歳のトップアスリートから寝たきり高齢者まで、3,000名以上のトレーニング指導を行う。その後東京都港区に開業したパーソナルジムが4年連続でベストジムアワードを受賞、半年間予約待ちのジムとなる。オンラインボディメイクコミュニティの受講者は1,000名を突破。2018年12月、神奈川県愛川町に「健康寿命を10歳延ばす」をコンセプトとしたライフタイムフィットネスをオープン、2021年4月に八王子店をオープン。「世の中から健康教育格差をなくす」をミッションとして、日々健康指導に取り組んでいる。著書に『どんな人でもペタッと前屈』（永岡書店）、『12歳までの最強トレーニング』（実業之日本社）など。

【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 シリーズ」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

E-mail: pr-info@impress.co.jp URL : <https://www.impress.co.jp/>

※弊社はテレワーク推奨中のため電話でのお問い合わせを停止しております。メールまたは Web サイトからお問い合わせください。