

各 位

2015年12月24日
株式会社リットーミュージック

アニメ好きタレント・喜屋武(きやん)ちあきが『アニメヨガ』を出版
あの名キャラクター・名場面をモチーフにした、オリジナルのヨガポーズを紹介！



インプレスグループで音楽関連の出版事業を手掛ける株式会社リットーミュージック（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：古森優）は、新レーベル立東舎（りっとうしゃ）から2016年1月22日、書籍『喜屋武ちあきのアニメヨガ』を発売します。

●アニメのポーズでキレイになる！

アニメ好きタレントであり、現役ヨガインストラクターでもある喜屋武(きやん)ちあきさんが、ヨガの本を作っちゃいました。その名も「アニメヨガ」。本書は、アニメのキャラクターや名場面をモチーフにしたオリジナルのヨガポーズを紹介する本です。『おそ松さん』のシェーのポーズ、『エヴァンゲリオン新劇場版：破』の2号機ビーストモードのポーズ、『機動戦士ガンダム』の「殴ってなぜ悪いかのポーズ」などなど、よく知られたものからマニアックなものまで全38ポーズを紹介。それぞれの元のキャラや場面を想像しつつ、楽しみながら心身ともに健康になりましょう！*2015/12/24リリース配信時点で本書に収録されるポーズ数は全40ポーズでしたが、諸事情により下記とおり全38ポーズに変更となりました。ご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げます。(2016/2/2)

★アニメとヨガを深く愛し理解している著者ならではの1冊！

★有名アニメ作品をモチーフにした38ポーズを紹介！

★イメージイラストは人気マンガ家・種村有菜の書き下ろし！

【CONTENTS】

■ 巻頭：BEST of アニメヨガ

シェーのポーズ／『おそ松さん』より

「裏コード、ザ・ビースト！」のポーズ／『エヴァンゲリオン新劇場版：破』より

Lのポーズ／『DEATH NOTE』より

焼き土下座のポーズ／『逆転無頼カイジ』より

トキ登場のポーズ／『北斗の拳』より

殴ってなぜ悪いかのポーズ／『機動戦士ガンダム』より

■ アニメヨガとは？

■ アニメヨガを始める前に

■ 準備運動

■ 基本姿勢

■ PART1：座りとうつぶせのポーズ

眠りの小五郎のポーズ／『名探偵コナン』より

ハチロクのポーズ／『頭文字D』より

ライオンキングのポーズ／『ライオンキング』より

立体起動装置のポーズ／『進撃の巨人』より

「イエス、マイロード」のポーズ／『黒執事』より

空を飛ぶポーズ／『アンパンマン』より

大蛇丸のポーズ／『NARUTO』より

コラム1／心と体に効くアニメ

■ PART2：あおむけとりラックスのポーズ

干物妹のポーズ／『干物妹！うまるちゃん』より

巴投げのポーズ／『YAWARA!』より

ジョナサン&ディオのポーズ／『ジョジョの奇妙な冒険』より

ただのしかばねのようだのポーズ／『ドラゴンクエスト』より

ヤムチャのしかばねのポーズ／『ドラゴンボール』より

新米の兵隊がよくかかる病気のポーズ／『機動戦士ガンダム』より

マキシマムダンシングのポーズ／『弱虫ペダル』より

コラム2／アニメヨガおすすめミュージック

■ PART3：立ちと動きのポーズ

ジョジョ立ちのポーズ／『ジョジョの奇妙な冒険』より

アムロ・レイのポーズ／『機動戦士ガンダム』より

芽を生やすポーズ／『となりのトトロ』より

相手を見下しすぎのポーズ／『ONE PIECE』より

俺はフリーしか泳がないのポーズ／『Free!』より

ルパンダイブのポーズ／『ルパン三世』より

ギニューのポーズ／『ドラゴンボール』より

ジースのポーズ／『ドラゴンボール』より
リクームのポーズ／『ドラゴンボール』より
バータのポーズ／『ドラゴンボール』より
グルドのポーズ／『ドラゴンボール』より
フュージョンのポーズ／『ドラゴンボール』より
コラム 3／理想の体型、作れていますか？ [前編]

■ PART4：ひねりとバランスのポーズ

月に代わっておしおきよのポーズ／『美少女戦士セーラームーン』より
荒ぶる鷹のポーズ／『神様家族』より
アバンストラッシュのポーズ／『ダイの大冒険』より
ヒグマ落としのポーズ／『テニスの王子様』より
一本ナイッサー！のポーズ／『ハイキュー！』より
オカマ拳法のポーズ／『ONE PIECE』より
コラム 4／理想の体型、作れていますか？ [後編]

■ おわりに

※本書に登場するアニメの作品名、キャラクター名等の商標は、各コンテンツ会社に帰属します。本書のポーズは、各作品のコンセプトとは別に著者が独自に考案したものです。

◎PROFILE 喜屋武（きゃん）ちあき

喜屋武（きゃん）ちあき／1984年生まれ。フィットワン所属。芸能界でも群を抜いたアニメ知識を持つタレント。その知識を生かしてアニメ番組等のMCを務める。男装ユニット「風男塾」としても活動し、2014年卒業。作詞家としても活躍中。ヨガインストラクター資格保持者。

◎オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/kyan-chi/>

《書籍》

『喜屋武ちあきのアニメヨガ』

□著者：喜屋武ちあき

□定価：1,620円（本体1,500円＋税）

□仕様：B5判／76ページ

□発売：2016年1月22日

□発行：立東舎（発売：リットーミュージック）

□ISBN 978-4-8456-2760-8

詳細はこちら <http://rittorsha.jp/items/15317424.html>

*2015/12/24 リリース配信時点で本書に収録されるポーズ数は全40ポーズでしたが、諸事情により下記とおり全38ポーズに変更となりました。ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

(2016/2/2)

バランスが重要。笑顔でつま先立ちに！ シエーのポーズ

『おそ松さん』より



書けずと知れた国民的ポーズ「シエー」は赤塚不二夫さんの作品『おそ松さん』などに登場する「ヤミのシエー」を2015年にメイクされた『おそ松さん』はそれぞれの性格を細かく設定された6人の子が女性からの支持を得ています。その中でも「シエー」は健在です。意外と難しいバランスポーズです。

右足に体重を寄せ、左足のつま先を右足に添えます。

6

5

タダウサナに戻ります。今度は逆。

7

バランスが取れたら、左足を持ち上げ、右の太ももに足の甲をつけてバランスを取ります。

吸う

8

息を吸いながら左手を高く持ち上げ、手を強めて、手のひらが顔を向くようにします。右手は90度に曲げ、お腹に添えます。視線は正面の一点に向け、も足でつま先立ちになります。

POSE!

息を吸いながら右手を高く持ち上げ、手を強めて、手のひらが顔を向くようにします。左手は90度に曲げ、お腹に添えます。視線は正面の一点に向け、左足でつま先立ちになります。

POINT
簡単なように見えて、実は難しいバランスポーズ。体幹を鍛えるのはもちろんですが、上げた手を高くキープを維持することで、代謝効果も期待して、下半身の脂肪を長くする効果も。

⚠️バランスが崩れやすい場合は、足を下ろしたままか、ぶくぶくはまをつけて行いましょう。

ここに効く！
インナーマッスルの強化

ウエストをひねってアムロに説教を！ 殴ってなぜ悪いかのポーズ

『機動戦士ガンダム』より



戦いに疲労がたまり、敵がめてきているにも関わらずガンダムに乗りこえない主人公アムロレイ、そんなアムロに2度も手打ちを食ったアムロは「アムロに説教を！」と叫び、このポーズを印象付ける。さながらそれに似て、アムロの不屈なポーズも印象的です。

5 逆向きでも行いましょう。

3

吐く

4

息を吸いながら死に戻ります。

吸う

POSE!

息を吐きながら腰から左にひねります。視線は左肩の先へ向けましょう。

POINT
アムロさんのようにしっかりと背筋を伸ばしていきましょう。足からひねるのではなく、腰からひねることを意識して行うのがポイントです。そのまの姿勢で数年キープしてください。

⚠️息を吸って腰幅を開き、両手を八の字に開きます。息を吸って背筋を伸ばしましょう。

ここに効く！
背筋の強化

サバンの大自然を思い浮かべながら心を解放 「ライオンキング」より

ここに効く！
肩甲骨の動き
呼吸を深める効果
バストアップ

POINT
肩甲骨を大きく反らせるポーズになるので、無理に反らなくて背中を柔らかく、手足をゆるやかに伸ばして胸をひらきやすい姿勢にすることがポイント。十分に息をつけて行いましょう。

1 マットの上で四つんばいになります。腕は肩幅、足は腰幅に開き、背骨をまっすぐ、胸を開いて肩を下げ、あごを引っ込みます。

2 息を吐きながら尾骨をマットに向けて背中を丸め、視線はおへそを見ます。

3 息を吸いながら尾骨を天井に向けて背中を反らせます。首は伸ばして視線は眉間に向けていきます。

4 ひと呼吸ひと動作で2、3を繰り返します。息を吐くときはしっかりお尻を引き上げ、息を吸いながら胸を開いて肩甲骨を寄せましょう。呼吸を繰り返した後、元の四つんばいに戻ります。

POINT
肩こりも緩和され気持ち良いポーズ。胸内で「わーっわーっわーっ」はびきりかかると「Circle of Life」を聴けばさらさらサバンの大自然を思い浮かべ心を解放させましょう。

ここに効く！
肩甲骨の動き
呼吸を深める効果

巨人と戦う調査兵団の姿をヨガのポーズに 「進撃の巨人」より

ここに効く！
呼吸を深める効果
バストアップ

POINT
背中を大きく反らせるポーズになるので、無理に反らなくて背中を柔らかく、手足をゆるやかに伸ばして胸をひらきやすい姿勢にすることがポイント。十分に息をつけて行いましょう。

1 両足を腰幅に開いてひざ立ちになります。

2 息を吸って両手を上げて胸を開き、背中を前め後ろに引っ張られているイメージで状態を反らせていきます。

3 その後、片足ずつかかとをつかみましょ。余裕があれば、さらに胸を天井に向けて持ち上げ、数呼吸姿勢をキープしてみてください。視線は天井。

POINT
背中を大きく反らせるポーズになるので、無理に反らなくて背中を柔らかく、手足をゆるやかに伸ばして胸をひらきやすい姿勢にすることがポイント。十分に息をつけて行いましょう。

ここに効く！
呼吸を深める効果
バストアップ

心がつらいときはこのポーズでリラックス 「機動戦士ガンダム」より

ここに効く！
消化促進
（便秘改善）
肩甲骨の動き
リラックス効果

1 マットの上でおおむけになります。

2 息を吸いながら両ひざを立て、胸に引き寄せて両腕で抱かします。このまま何度か呼吸を繰り返して、吸いながら胸を締め、吐きながら胸でひざをきゅっとお尻をお腹を刺激します。

3 息を吸いながら元の四つんばいの姿勢に戻ります。

POINT
余裕のある方は、アムロのように目を閉じて、鼻の呼吸を繰り返してあげてください。鼻呼吸は腸活の効果が期待できます。吐き出しや肩甲骨の動きが期待できます。

ここに効く！
消化促進
（便秘改善）
肩甲骨の動き
リラックス効果

リースのように腰を左右にすらす！ 「弱虫ペダル」より

ここに効く！
この姿勢のシェイプアップ
肩甲骨の動き
呼吸を深める効果

1 床の上で四つんばいになります。

2 息を吐きながら、腰を左にすらし、腕を曲げます。脇を締め、二の腕に負荷がかかるようにしていきます。視線は鼻先を向く。

3 息を吸いながら元の四つんばいの姿勢に戻ります。

4 息を吐きながら、腰を右にすらし、腕を曲げます。脇を締め、二の腕に負荷がかかるようにしていきます。視線は鼻先を向く。

POINT
腰を左右にすらしながら、自分が気持ち良いと感じるポイントを見つけていきます。そのまわりのポーズで数呼吸キープして効果的です。肩甲骨の動きや肩甲骨の動きが期待できます。

ここに効く！
この姿勢のシェイプアップ
肩甲骨の動き
呼吸を深める効果

【株式会社リットーミュージック】 <http://www.rittor-music.co.jp/>

□所在地:〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング □設立:1978年4月10日 □資本金:1億円 □決算期:3月31日 □従業員数:93名(2014年3月31日現在) □代表取締役:古森優 □事業内容:音楽関連出版事業

【インプレスグループ】 <http://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:関本彰大、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」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 営業統轄部出版営業部 宣伝広報 市原

Tel: 03-6837-4728/ E-mail: pr@rittor-music.co.jp