

各 位

2019年2月 19 日

株式会社 山と溪谷社

<http://www.yamakei.co.jp/>

人生100年時代を元気に楽しむための『還暦筋トレ』刊行

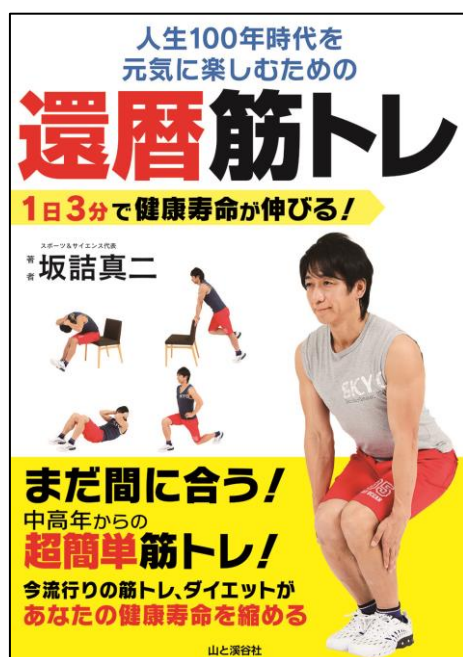
インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手掛ける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、2月9日に『還暦筋トレ』を刊行しました。

1日3分で健康寿命が延びる！

今までの筋トレ、ダイエットはあなたの健康寿命を縮めている。

人生100年時代を、健やかに生きるための筋トレ、決定版！

今ならまだ間に合う、中高年からはじめる、超簡単筋トレ。



いまや人生 100 年時代と言われていています。人生を楽しんで生きるために、最も大切なのは健康寿命。疲れない体、動ける体は、還暦前からの準備が欠かせません。還暦を迎える方々が、健康に過ごすための、安全で効果的な筋トレを紹介します。1日3分から5分、3種類のごく簡単な筋トレで、体が蘇ります。体が動かなくなると、病気になるリスクが大きく高まります。筋トレは最も効果の高い病気予防法です。さらに、ボケ防止に役立つ脳を使う筋トレも交えながら、アラ還の方の健康増進に役立つ内容を、『世界一やせるスクワット』が大ヒット中の坂詰真二が伝えます。

- PART1 還暦を迎える中高年の体事情
- PART2 まずは体のチェックから
- PART3 これだけで OK ベーシックトレーニング
- PART4 ボケ防止につながる日常トレーニング
- PART5 ウォーミングアップ&クールダウン
- PART6 ほおっておけない怖い話

書籍情報

定 価：本体 1 2 0 0 円 + 税

体 裁：A5 版（並製） 1 1 2 ページ

山と溪谷社：<http://www.yamakei.co.jp/products/2818490380.html>

Amazon：<https://www.amazon.co.jp/dp/4635490386>

他オンライン書店および全国の書店にて販売いたします。

ベンチ・スクワット

いつまでもしっかり歩ける下半身をつくる

回数目安
10回×1~3セット
インターバル
30秒~90秒



3
両手で脚を挟んで膝を閉じたまま、1秒で息を吐きながら立ち上がります。続けて息を吸いながら3秒かけて腰を落とし、2の体勢に戻ります。



2
かかとが浮く手前まで両足を引き寄せたら上体を前傾させて、両手でふくらはぎを挟みます。

背すじはまっすぐ

膝をしっかり締めて



1
足をそろえて、壁に寄せた椅子に浅く腰掛けます。つま先、膝を前に向けて背すじを伸ばします。

背すじを伸ばす

いつまでも自分の足で立って歩くために、一番大切なトレーニング。太腿とお尻の筋肉を鍛えると同時に、正しい立ち方を身につけます。

※1~3の一連の動作を1回とします。



BAD

膝が外に開いてしまう
楽に立っていますが、足の外側に荷重する、間違った体の使い方です。



BAD

上体が前に倒れる
立つ前に前傾を強めると、楽に立ますが、筋肉が鍛えられません。

POINT

つま先を前に向け、膝を閉じたまま屈伸することで、お尻や腿の筋肉を鍛えるとともに、安定した正しい立ち方を身につけます。正しく立てるようになれば、正しく歩くことも容易になります。



著者プロフィール

坂詰 真二 (さかづめ・しんじ)

1966年生まれ、新潟県出身。

スポーツ&サイエンス代表。フィジカルトレーナー。NSCA 認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト。横浜市立大学文理学部卒。株式会社ピープル (現コナミスポーツ) にてディレクター、教育担当を歴任後、株式会社スポーツプログラムズで各種アスリートのコンディショニング指導を担当する。1996年に独立後、パーソナル指導、トレーナーの育成とともに、書籍、雑誌、TV など各メディアで健康情報の提供を行なう。「世界一やせるスクワット」(日本文芸社) など著書多数。

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【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：唐島夏生、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」「旅・鉄道」「学術・理工学」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。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：高倉
〒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
TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp
<http://www.yamakei.co.jp/>