

各 位

2021年5月10日
株式会社インプレス

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！
『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』
電子書籍（PDF版）がもらえる予約特典キャンペーンを実施

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。これに先駆けて、6月9日（水）までの期間中、本書をオンライン書店またはお近くの書店で予約注文いただいた方を対象に、電子書籍（PDF版）の特典をプレゼントするキャンペーンを実施いたします。



<予約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6月9日（水）のご予約まで

■若さを取り戻すなら、ターゲットは裏もも！ 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。しかし、若さを取り戻せます。女性の太ももとお尻は男性の約6倍脂肪が付きやすいといわれており、この部位の筋肉量が減ることが、全身の衰えの原因となっています。

そこで本書では、裏ももを伸ばして筋肉が付きやすい体をつくり、若返りを実現するメニューを紹介いたします。著者の谷けいじ氏は、これまでに延べ3万人を「本人が望む理想の体型」へと導いてきたカリスマトレーナーです。谷けいじ氏本人による動画リンク付きで、動画を見ながら楽しくトレーニングを続けることができます。

■悩みに合わせてメニューを選べる「セミパーソナル」式

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。「みんな」ではなく、「自分」がなりたい体のためのメニューを、納得して行うことができる1冊です。

(本書の使い方)

①カラダ年齢チェック

②目指す若さを選ぶ

③セレクトメニューへ

裏もも伸ばし

まず始めに行う本書の基本メニュー

+

ストレッチ

ストレッチ

+

ストレッチ

「目指す若さ」に合わせ3つをセレクト

+

筋トレ

筋トレ

筋トレ

「目指す若さ」に合わせ3つをセレクト

■予約キャンペーンの概要

発売に先立ち、2021年6月9日（水）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予約購入し、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。

<予約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6月9日（水）のご予約まで

■書籍の詳細（予定）



書名：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

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

｜若さを諦めていませんか？

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、アクティブな毎日を送りたい

｜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

■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。

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

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。