

骨ストレッチとは？

骨を意識した方法でストレッチをすることで、バラバラに動いていた体の様々な部位を連動させて、人間が本来持っている滑らかな動きを取り戻していく独自のメソッドです。

通常のストレッチに「骨を押さえる」という動作を加えるだけで、腰痛や肩こりなどが改善して、驚くほど体が軽くなっていきます。

いちばんの特徴は、誰にでも簡単にできて、効果がすぐにわかること。

いまや、サッカー日本代表選手をはじめとするトップアスリートも取り入れており、常識を覆す革命的なストレッチとして、テレビなどでも数多く紹介され、幅広い層に支持されています。

この本では、ご高齢の方でも寝たままで簡単にできるメソッドを中心に紹介しています。「人生100年時代」を迎えたいからこそ、いつまでも元気でいるために、ぜひ実践してみてください。

松村卓

寝たまま でききる 骨ストレッチ

100歳まで
元気で
いるための



シリーズ累計

30万部

人気テレビ番組で
話題沸騰!

「骨」を意識するだけで、
どんな体もラクになる!

とにかく簡単、寝床で30秒。
もう頑張らなくていい!

いま、シニア世代に最も注目される健康法。

2019年3月15日(金)発売 定価：本体1200円+税

松村卓(まつむら・たかし)

1968年生まれ。スポーツケア整体研究所代表。中京大学体育学部体育学科卒業。陸上短距離のスプリンターとして全日本実業団6位などの実績を持つ。引退後、ケガが多かった現役時代のトレーニング法を根底から見直し、筋肉ではなく骨の活用法に重点を置いた「骨ストレッチ」を考案。仙台を拠点に全国各地で講習会を行い、多くのアスリートや体に不安を抱える人たちの指導にあたる。著書に『ゆるめる力 骨ストレッチ』『やせる力 骨ストレッチ』『筋肉よりも「骨」を使え!』(共著・甲野善紀)などがある。
<http://www.sportcare.info>

この書籍に関する取材・
著者インタビュー
などの問い合わせ先

株式会社 文藝春秋 〒102-8008 東京都千代田区紀尾井町 3-23
プロモーション部 03-3288-6142 pr@bunshun.co.jp