



晶文社  
6月の新刊案内

【実用】  
【トレーニング】

FAX03-3518-4944

配本申込み〆切5月12日

開脚の次はスクワット！

しゃがめばスッキリ！  
「らくらくスクワット」

- こんな方におすすめ
- ・足腰を強くしたい人
- ・姿勢を良くしたい人
- ・長く続けられて負担の少ない運動がしたい人
- ・怪我を予防したい人



これが日本のスクワット=しゃがむ！

モデル：NANAOKO  
撮影：川本聖哉

日本人なら誰でも知っていた  
**スクワット**  
の**真実**  
【仮題】

●ロングセラー

「骨盤おこし」で身体が目覚める

**中村考宏 著**

46 並製カバー装 カラー 8 頁・総頁 216 頁  
ISBN978-4-7949-6966-8 C0075 予価：本体 1600 円 + 税

きちんと踵をつけてしゃがめますか？

いましゃがめない人が増えています。しゃがむ、というのは「関節をきちんと折りたたんで、身体を収めていく」人間の自然な動きの一つ。

昔の日本人は、しゃがむなかで多くの仕事をこなしていました。

炊事・洗濯・掃除、あらゆる日常生活の動作のなかで自ずからしゃがむポジションをとっていたのです。本書では、そうした本来の日本人ができていた「しゃがむ」=スクワットという動作を通して、身体本来の動きとポジションを整えていく方法をお伝えしていきます。

【目次】①失われた「真実のスクワット」②スクワットとは「しゃがむ」動作だった③「真実のフル・スクワット」をマスターするために一足指④関節⑤体幹と上腕⑥腹⑦重心の移動⑧「真実のフル・スクワット」でボールのように跳ねる

【著者略歴】1968年9月25日生まれ。愛知県出身。中京大中京高校(旧中京高校)から愛知学院大学卒業後、米田中部柔整入学生。卒業後、中和医療専門学校。柔道整復師、鍼灸師、按摩マッサージ指圧師、スポーツトレーナー。現在、えにし治療院院長。MATAWARI JAPAN 代表。柔道四段。著書に『「骨盤おこし」で身体が目覚める』『「深部感覚」から身体がよみがえる!』など多数。



晶文社 新刊委託注文書	取次・貴店印	日本人なら誰でも知っていた <b>スクワットの真実</b> 中村考宏 著 【実用】四六判並製・216ページ 予価：本体1600円+税 ISBN978-4-7949-6966-8 C0075 6月6日配本予定	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg);">           パブ情報 日経全五段 毎日全五段 にて掲載！         </div>	申込部数
	ご担当			様
既刊	「深部感覚」から身体がよみがえる！ 中村考宏 著 【実用】四六判並製・定価：本体1600円+税 ISBN978-4-7949-6966-8 C0075 2016年7月刊行			冊

晶文社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-11 TEL 03-3518-4940 http://www.shobunsha.co.jp

※常時入帖しますので、長期間の陳列をお願い致します。【晶文社営業部：川上・片桐・福士・後藤・松崎・長田】