



「深部感覚」から 身体がよみがえる!

重力を正しく受けるリハビリ・トレーニング

中村考宏 四六並製カバー装・272頁(予) 予価 1600円+税
ISBN978-4-7949-6929-3 C0075

トレーニング中の怪我で末梢神経麻痺となり、
右足の感覚がまったくなくなってしまった著者。
様々な治療法や病院を経巡るも、まったく治癒には向かわなかった
足(の感覚)をどのようにして取り戻すことができたのか。

「からだ」をひとまとまりとしてとらえ、骨格位置を整えることで、
身体の各部位の調整や「動き」を知覚する
「深部感覚」の調整ができる方法を紹介していく。



【目次】

- 第1章 深部感覚とは何か
- 第2章 感覚でボディをつなげる
- 第3章 深部感覚ルーティーン
- 第4章 末端の感覚をよみがえらせる
- 第5章 「動き」を変えるトレーニング

【著者について】

中村考宏 (なかむら・たかひろ)
1968年愛知県出身。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、スポーツ・股割り研究所所長。MATAWARI JAPAN 代表。柔道四段。



『「骨盤おこし」で身体が目覚める
1日3分、驚異の「割り」メソッド』

『カラダが柔らかくなる「筋トレ」!
「動き」のフィジカルトレーニング』(以上、春秋社)

でおなじみ中村考宏先生による最新刊!

日常生活でできるエクササイズから、
運動の柔軟性・心肺機能・瞬発力 etc の
向上のためのエクササイズまで収録



晶文社営業部 **FAX03-3518-4944** 配本申込み〆切 6月20日

新刊委託申込書	取次・貴店印	「深部感覚」から身体がよみがえる!	申込部数	
			冊	
		中村考宏 著	拡材希望	
	ご担当 様	【家庭医学・健康】四六判・272ページ 予価：本体1600円+税 ISBN978-4-7949-6929-3 C0075 7月1日配本予定 晶文社営業部 TEL03-3518-4940	パ ネ ル	P O P