

報道関係者各位

2011年11月  
株式会社主婦の友社

ベストセラー『スロトレ』でダイエット界を席卷した東京大学教授・石井直方先生初の付録つきムック！  
**新刊書 『石井直方監修 バランスクッションつき スワトレ』**

石井直方:著 価格 1380円(税込み)

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、2011年12月1日、『石井直方監修 バランスクッションつき スワトレ』石井直方:著、価格 1380円(税込み)を発売いたします。

ベストセラー『スロトレ』(シリーズ累計 100万部)でダイエット界にブームを巻き起こした東京大学教授・石井直方先生初の付録つきムック。「スワトレ」(座ってできる筋トレ)を紹介。

&lt;担当編集より&gt;



ベストセラー『スロトレ』(シリーズ累計 100万部)でダイエット界にブームを巻き起こした、東京大学教授・石井直方先生初の付録つきムック。ゆっくりとした動きで体に負担をかけずに効果的に筋肉を鍛える“スロトレ”(スロートレーニング)をベースに、より手軽な、座ってできるトレーニング、略して“スワトレ”を提案します。トレーニングに使える付録のハート形クッションは、先生監修のオリジナル。空気を入れて座るだけで体幹を鍛えられるということが、東京大学の研究室で実証済みです。クッションに座りながら、毎日 10 分間程度でできる簡単なエクササイズを、わかりやすく紹介。バランスボールのように横転する危険も少ないので、運動が苦手な方や年配の方でも安心。ダイエットに興味があり、数々の方法を試したけれど今まで成功できなかった方や、リバウンドせずに痩せたい方におすすめの一冊。

著者プロフィール: 石井直方(いしい・なおかた) 1955年、東京都出身。東京大学理学部卒業、同大学院博士課程修了。現在、東京大学大学院教授、理学博士。専門は身体運動科学、筋生理学、トレーニング科学。1981年ボディビルミスター日本優勝・世界選手権第3位、1982年ミスターアジア優勝、2001年全日本社会人マスターズ優勝など、競技者としても輝かしい実績を誇る。少ない運動量で大きな効果を得る「スロトレ」の第一人者。エクササイズと筋肉の関係から老化や健康についての明確な解説には定評があり、テレビや雑誌などでも活躍中。

書誌タイトル: 『石井直方監修 バランスクッションつき スワトレ』

著者: 石井直方

価格: 1380円(税込み) ISBN: 978-4-07-280442-1 サイズ: AB判 68ページ 発売日: 2011/12/1

株式会社主婦の友社の概要

・社名: 株式会社 主婦の友社 ・代表取締役社長 荻野 善之 ・URL: <http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地: 東京都千代田区神田駿河台 2-9

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578