

座れば、骨盤矯正できて美しい姿勢に。ドSトレーナー・兼子ただしの最後の本、発売

ドSストレッチ第3弾『仙骨クッションつき 兼子ただし 真実の骨盤矯正』

2012年2月28日（火）発売

株式会社主婦の友社は、2月28日（火）、カリスマストレッチトレーナーとして活躍の兼子ただしさんによる「ドSストレッチシリーズ」第3弾『仙骨クッションつき 兼子ただし 真実の骨盤矯正』を発売いたします。昨年、テレビ出演をきっかけに大ブレイク。多数の著書を出版し、小社から発売した「ドSストレッチ」シリーズの『美姿力UP! DVDつき 兼子ただし ドSストレッチ完全版』（2011年9月）、『美姿力養成ギブスつき 兼子ただし ドSストレッチ体験版』（2011年10月）の2冊も累計25万部と大変ご好評をいただいています。

兼子ただしさんは、本書を最後に出版界を卒業すると明言。最後の本となる本書は、座るだけで骨盤を正しい状態にする「仙骨クッション」が付録についた「骨盤矯正」本です。

### 1日の座っている時間を使って美姿力アップ！骨盤は動かすものでなく、動かされるもの

現代人は座る時間が長く、特に猫背で座っていることが多く姿勢を悪くする傾向にあります。正しい姿勢が、健康な身体づくりやダイエットにつながる、とする兼子さんが、座っている時間を使って美しい姿勢になるためのグッズを開発。これまでの多くの「骨盤矯正」を目的にしたグッズが骨盤を横から締めることに着目しているのに対して、「仙骨を正しい位置にすることで、骨盤全体を本来の位置に動かしてゆがみをなくし、背骨から腰椎にかけてのS字湾曲をつくるのが、骨盤矯正の真実である」として、「仙骨クッション」と名付けました。

本書では、「仙骨クッション」を使って骨盤のゆがみをなくす基本のストレッチから、ヒップアップやウエストのくびれづくり、バストアップにつながるオリジナルストレッチをご紹介します。正しい姿勢を維持するのに欠かせず、兼子メソッドの中で重要視している呼吸法（ハイブレス）の解説も兼子先生の写真とともに詳しく掲載しています。



#### CONTENTS

- <其の一> 「真実の骨盤矯正とは？」なぜ仙骨クッションを開発したのか
- <其の二> 骨盤は動くものではなく、動かすもの  
骨盤のゆがみと仙骨の役目をセルフチェック
- <其の三> 特別付録 仙骨クッションの使い方
- <其の四> ウエスト★バスト★ヒップ  
こんなに変わった！驚きの「仙骨クッション」Before/After
- <其の五> 仙骨クッションQ&A
- <其の六> 「仙骨クッション」を使ってゆがみをなくす！  
真実の骨盤矯正 基本のストレッチ
- <其の七> 美尻★美胸★美姿勢に  
「骨盤を正しい位置にすれば...気になる部分編」

日常から美姿力のクセをつけよう！

1日5分の兼子式ストレッチで美姿力を上げよう

書き込み式計画表 パーソナル・ストレッチ・リスト



タイトル：仙骨クッションつき 兼子ただし 真実の骨盤矯正

著者：兼子ただし

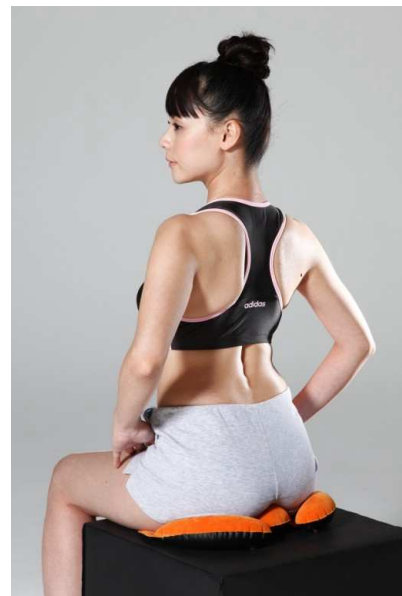
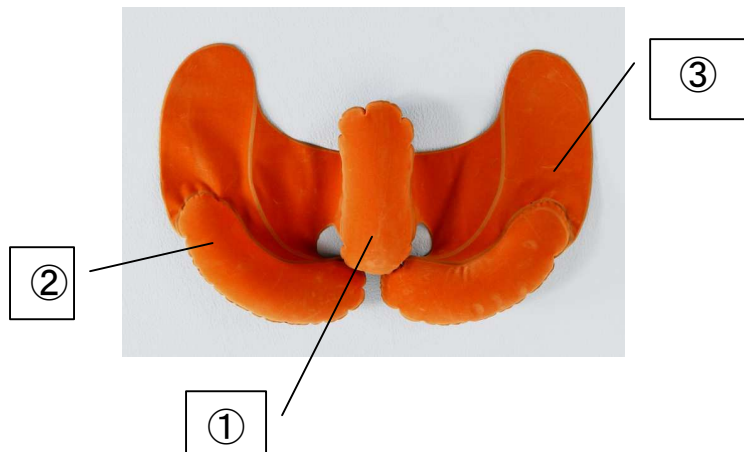
価格：1200円（税込み） 発売日：2012年2月28日（火）

サイズ：AB判 ページ数：32ページ ISBN：978-4-07-282263-0

## 【仙骨クッション】

## 座るだけでくびれて美姿力UP！骨盤を正しい位置にさせる

- ①いわゆる尾骨部分の「仙骨」を立てるためのクッション。通常の「骨盤」商品には見られない、中心がふくらんだ形が「仙骨クッション」の一番の特徴。
- ②サポート機能によってクッションがお尻を支えて正しい姿勢に戻す役割を果たします。
- ③体型や座り心地によって、空気の入れ方を調整できます。



## ＜兼子ただし メッセージ＞

「この本を最後に出版界を卒業します！これからは姿勢教育に本格的に取り組めます！！」

「最後の本」とタイトル自体に入れたのはその覚悟を世間に伝えるため。これまでDVD付きの「完全版」、美姿力養成ギブスの「体験版」。西洋では神の骨と呼ばれる「仙骨」を支えるクッションはあらゆる意味で「完結版」でもあります。本は今後出しませんが、これからは日本を元気にしていくつもりで、「Sレッチング」の全国制覇の野望を持って活動していきます。

## ＜プロフィール＞

SSS（スリーエス）グループジャパン代表取締役。日本で初めてストレッチ専門店を開業したカリスマトレーナー。現在、北海道から東京・渋谷まで7店舗を展開中。「NO STRETCH NO LIFE」が信条。日本テレビ系「スター★ドラフト会議」で発掘され、連日テレビ、雑誌ほかでも大活躍。女優・タレント・モデルをはじめ芸能界やスポーツ界でも信奉者が多い。また、現役日本ランカー（新日本キックボクシング日本フェザー級2位）というアラフォーキックボクサーでもある。

## ●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

本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 デジタルビジネス部広報宣伝課 酒見(さけみ)・長友・大塚

TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578