

# 累計132万部突破のダイエット本「魔法のパッド」シリーズから超初心者版 『足指パッドつき つけるだけ 歩くだけでやせる魔法のパッド 大山式ビギナー』 2016年7月14日（木）全国の主要書店で発売



主婦の友社は、足指にはめるパッドを付録にしたダイエットムック「魔法のパッド」シリーズの最新刊『足指パッドつき つけるだけ 歩くだけでやせる魔法のパッド 大山式ビギナー』を7月14日（木）に発売いたします。

本シリーズは、'13年に第1弾『足指パッドつき つけるだけ 歩くだけでやせる魔法のパッド』以降これまでに4冊を発行。本書は第5弾となり、**総発行部数は132万部を突破いたしました。**

監修する大阪大学名誉教授、医学博士の大山良徳先生によると、二足歩行をする人間にとって、足裏はまさに体の「土台」。足には様々な関節、筋肉があります。足裏には「足底筋群」と呼ばれる薄い筋膜がかかから縦に張り巡らされており、それらがアーチとなって甲の骨や関節の動きを支えています。しかし、**年齢とともにこのアーチ自体の筋力がおとろえていくことや、ヒール靴やビジネスシューズなど、現代人の靴環境では、足指をしっかりと開き、地面に対して正しく踏んばることができなくなって**っており、**体を支えるためのバランスが崩れている人が多い**ます。

本書では、この足指・足裏・足底筋群の果たす役割や、これらを正しく使えるようになること、なぜ美と健康に近づくのかについて解説とともに、付録の「足指パッド 大山式ビギナー」の使い方、モニター結果などをご紹介します。

「足指パッド 大山式ビギナー」は、足指に装着することによって、**体の重心が安定し、ゆがみのない正しい姿勢に足裏から補正していくグッズ。足指・足裏・足底筋群にさまざまな働きが生まれ、立ち姿勢が美しくなり、筋肉が均等に使えるように**します。それにより**運動効率が上がり、結果、健康で美しい体へと導きます。**

「魔法のパッド」シリーズは、「つけるだけ、歩くだけ」の手軽さもあり、たくさんの方に愛用いただいておりますが、中にはせっかく購入いただけても、歩行のクセや体のゆがみがひどかったり、足のもととの状態が悪い方は痛みや違和感、かゆみを感じるという声も寄せられていました。そこで、**従来品比で硬度を70%におさえて、やわらかく心地よくつけられるよう改良**しました。足指パッドのパワーを得られながらも、つけ心地はやさしいので、初心者の方に特におすすめです。

## 【「大山式ビギナー」のポイント】

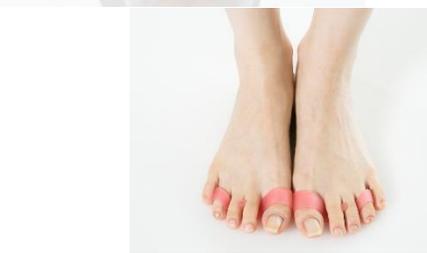
- ① 硬度は従来品比70%。柔らかく心地よくつけられる
- ② 「突起」部分がひとさし指と中指の「指間」を開き、自然に刺激する
- ③ 「輪」は平麺のような薄型。足指にフィットして、靴をはいても圧迫しない
- ④ 素肌につけても違和感のないピンク。表面はさらっとした質感に
- ⑤ 伸縮性・形状記憶力はお墨つき！ 人肌にもっとも近いといわれるスチレン系エラストマーを使用
- ⑥ 5本すべての足指の「指間」が広がりストレッチ効果が。歩くほどに足裏のアーチがよみがえる
- ⑦ 輪の内側傾斜角が親指を正しい位置にサポートする
- ⑧ 3D成形で足指にフィット。足指と地面のすき間をうめるから安定感がアップする
- ⑨ くすり指の「輪」は小指側への「指間」を開き、内側に湾曲しがちな小指をしっかりと接地させる。

<対応する足サイズ> 22cm～28cm  
<材質> スチレン系エラストマー  
<製造> 日本

本件に関するメディアの方のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 TEL：03-5280-7577（直通）FAX：03-5280-7578 pr@shufutomo.com

『足指パッドつき つけるだけ 歩くだけでやせる魔法のパッド 大山式ビギナー』  
監修：大山良徳  
発売日：2016/7/14(木) 価格：本体1667円+税  
ISBN：978-4-07-417148-4



## 大山式ビギナーをつけると起きた6つのこと

足指パッドをつけると体にどんな変化がある？これまでに歴代の足指パッドを愛用してきたモデルの比留川良子さんに実際におとずれた体の変化をうかがいました。

- 1、足裏全体で支えられるから全身のバランスが安定する
- 2、自然と正しい姿勢がキープできて歩き方まできれいに
- 3、足指のつけ根に心地いい刺激。心も体もリラックスできる
- 4、土踏まずのアーチがくっきりして、足首までひきしまった
- 5、体のあちこちに軽い筋肉痛が。足指にも少々の違和感があった
- 6、指間にある反射区へもアプローチ



## 監修は医学博士 大山良徳大阪大学名誉教授

【大山 良徳 おおやま よしなり】

京都大学助教授、大阪大学教授を経て1994年に大阪大学名誉教授に。第9回日本健康科学学会会長や全国健康増進会会長などを務める。主な著書『発達運動生理学』『3分間で免疫カアッ！しあわせストレッチ』『大山式ストレッチ健康法』ほか多数。



## 「魔法のパッド」シリーズ 書誌情報

### ■『足指パッドつき つけるだけ 歩くだけでやせる魔法のパッド』 累計71万部発行

2013年6月発売

価格：本体1,429円+税 A5判、36ページ

<https://www.amazon.co.jp/dp/4072896500/>



### ■『足指パッドつき つけるだけ 歩くだけでやせる魔法のパッドPRO』 累計44万部発行

2014年6月発売

価格：本体1,667円+税 A5判、36ページ

<https://www.amazon.co.jp/dp/4072958573/>



### ■『つけるだけで姿勢もよくなり、足も速くなる！

魔法の育足パッド 大山式ジュニア for KIDS』 累計4.5万部発行

2015年1月発売

価格：本体1,500円+税 A5判、36ページ

<https://www.amazon.co.jp/dp/4074108097/>



### ■『足指パッドつき つけるだけ 歩くだけでやせる魔法のパッド大山式Dr.』 累計8万部発行

2016年2月発売

価格：本体1,980円+税 A5判、36ページ

<https://www.amazon.co.jp/dp/4074136244/>



本件に関するメディアの方のお問い合わせ先

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 TEL：03-5280-7577（直通）FAX：03-5280-7578 pr@shufutomo.com