

2011年5月25日  
毎日コミュニケーションズ

## 「痩せやすい体」になるヒントは“肩甲骨”にあった！ ゆがみ解消ストレッチ法を提案 『1日90秒 肩甲骨 X ポーズダイエット』

毎日コミュニケーションズより、5月31日(火)発売

株式会社 毎日コミュニケーションズ<以下、マイコミ> (本社：東京都千代田区) は、『1日90秒 肩甲骨 X ポーズダイエット』を5月31日(火)より発売します。

「骨盤ダイエット」「体幹(コア)ダイエット」など、ダイエットの流行は移り変わりをしていますが、今新しいメソッドとして注目されているのが、“天使の羽根”とも呼ばれている「肩甲骨」にアプローチするダイエット法です。肩から背中にある肩甲骨は、一見ダイエットには関係なさそうに思われがちですが、肩甲骨のまわりには大きな筋肉があり、この筋肉をほぐしてしなやかに動かすことが、脂肪燃焼の近道なのです。

本書ではこの「肩甲骨」に着目し、誰もが抱える体の「ゆがみ」を解消でき、脂肪が燃えやすい体質に変える新しいセルフケア術を紹介します。著者の小林邦之氏は、スポーツトレーナーとしていち早く肩甲骨の重要性に着目し、骨盤、脊柱(体幹)とともに、肩甲骨をカラダ作りの“要”と考え、これら3点にアプローチするトレーニングやエクササイズを考案してきました。本書では、肩甲骨と「X(エックス)字」で結ぶように連動する骨盤、それを土台に伸びる脊柱を意識したトレーニング方法を提案します。

メインとなるエクササイズは「肩甲骨を動かして骨盤も締める」90秒間のポーズ“肩甲骨 X ポーズストレッチ”です。1日1回90秒続けるだけで、筋肉の可動域が広がって代謝の良い体になるとともに、肩甲骨、脊柱、骨盤のゆがみを一気に解消することができます。肩甲骨と骨盤へ同時にアプローチができるため、骨盤だけ、あるいは肩甲骨だけを調整するよりも早く、高い効果を得ることができます。簡単で覚えやすく、気持ちよくできるため、苦にならず続けられるのが特徴です。

その他にも、下腹・わき腹・背中・バストアップ・小顔などの目的別エクササイズ、さらには肩コリ・脚のむくみ・月経痛・手足の冷えなど、体の不調を改善するストレッチ法も収録しました。肌を露出する機会が増える夏に向け、メリハリのあるボディを手に入れられる1冊です。

### 【著者プロフィール】

小林邦之 (こばやし・くにゆき)

均整技師、パーソナルトレーナー。

アメリカで多くの指導者からトレーニングの実践的な技法を習得し、帰国後に身体均整術を学ぶ。1986年からパーソナルフィットネストレーナーとして活動を開始。均整術をベースに体のゆがみを正す独自の手法を取り入れたトレーニングプログラムが特徴。現在、全国でトレーニング指導を行なうほか、ヨガスタジオ等のプログラム作成も手がける。

### <表紙イメージ>



- 書名：『1日90秒 肩甲骨 X ポーズダイエット』
- 著者：小林邦之
- 定価：1,365円(税込)
- 体裁：A5判 112ページ
- ISBN：978-4-8399-3909-0
- 発売日：5月31日(火)

本件および取材に関するお問い合わせ先  
株式会社 毎日コミュニケーションズ  
社長室 広報部 渡邊  
TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050  
e-mail : [koho@mycom.co.jp](mailto:koho@mycom.co.jp)

マイコミの書籍はこちら『MYCOM BOOKS』 <http://book.mycom.co.jp>

<本書のポイント>

## 肩甲骨 X ポーズダイエットとは？

肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時に行って「ゆがみ」を解消し  
痩せやすい体質やメリハリボディをつかっていくセルフケア術です

**【効果が高い&早い！】**  
肩甲骨と骨盤は「X」字を描くように連動していきません。同時にアプローチすることで早く、高い効果が期待できます。

**Q** 肩甲骨 X ポーズダイエットってなんですか？

**A** 肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。

肩甲骨は、背骨の上の骨で、体の前後の骨格をつくる骨です。肩甲骨と骨盤は、背骨を軸として、左右対称に並んでいますが、ゆがみがあると、肩甲骨と骨盤の位置関係が崩れ、体のゆがみを生じます。このゆがみを解消し、肩甲骨と骨盤の位置関係を正しくすることで、体のゆがみを解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。

### 1日90秒 全身の筋肉を気にほくす 肩甲骨 X ポーズ 全身ストレッチ

肩甲骨 X ポーズは、肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。

- 1 足を交差して立つ。踵は体の前に伸ばし、交差させて足の指を伸ばす。足ももも伸ばし、交差する足の指を伸ばす。このストレッチは、肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。
- 2 息を吐きながら、両手を高く上げて、両手を交差して、上体を伸ばす。このストレッチは、肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。
- 3 息を吐きながら、両足を揃えて、両手を交差して、上体を伸ばす。このストレッチは、肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。

**【毎日たった 90 秒！】**  
基本の「肩甲骨 X ポーズストレッチ」は、90 秒で肩甲骨、脊柱、骨盤のゆがみを同時に解消するスペシャルストレッチです。これを毎日続けるだけで代謝の良い体に変化します。

**【部分痩せエクササイズも収録】**  
特に気になる部分がある人には、わき腹やぽっこりお腹、背中、二の腕、下半身など、目的別のエクササイズも収録。体の不調が改善できるリセット術も紹介しています。

### わき腹シェイプ

強化 X ポーズエクササイズ

- 1 両足を揃えて立ち、両手を高く上げて、両手を交差して、上体を伸ばす。このストレッチは、肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。
- 2 息を吐きながら、上体を伸ばす。このストレッチは、肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。
- 3 息を吐きながら、両足を揃えて、両手を交差して、上体を伸ばす。このストレッチは、肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。

ここを強化  
側面をしっかり伸ばして  
わきの下のラインを整える

このストレッチは、肩甲骨と骨盤のエクササイズを同時にこなして「ゆがみ」を解消し、痩せやすい体質やメリハリボディをつくるセルフケア術です。