

## 宝島社 新刊案内

たった10秒ほどの動画が、2日で40万いいねと大反響！

肩・腰の痛み解消、頭痛改善、快眠、若見え！

『ねこ背を10秒で治して人生を変える！』7/14発売



『ねこ背を10秒で治して人生を変える！』  
定価：本体1300円＋税  
発売日：2020年7月14日

## ねこ背は「脳の不調」が原因!?

8000人の姿勢を改善した話題のトレーナーがメソッドを伝授！

Twitterで10秒ほどのエクササイズ動画が2日で40万いいねと大反響を得た、パーソナルトレーナー・鈴木孝佳氏による、ねこ背改善メソッド本です。

鈴木氏は、ねこ背は肩こりや腰痛を誘発したり、自律神経を乱すと指摘。そして、ねこ背の原因は「脳の不調」であると説き、のべ8000人以上の姿勢・不調を改善してきました。

本書では、そんな脳と体の関係をわかりやすく解説し、脳に情報を送ってねこ背を改善するためのエクササイズを紹介しています。また、“コーヒーは朝9時半からお昼までに” “お酒は姿勢を崩す”など、ねこ背になりやすい生活習慣の見直し法も載せています。かつて自身も酷いねこ背だった鈴木氏が、「体の不調を治せば、諦めていたことが実現できる」と、一人でも多くの改善を願う気持ちが詰まった一冊です。

姿勢を意識してもねこ背は改善しない！体を動かし脳を働かせる！

2日で40万いいね  
を得た話題のポーズも含め、  
エクササイズは18種！



←本来の背中  
のカーブを取り戻す  
「壁スクワット」

座ってもできる  
お尻の筋肉を  
伸ばすストレッチ →



①基本は、ストレッチ、呼吸&全身のエクササイズの3セット！

### ①ストレッチ

過度に緊張している筋肉をゆるめ、  
エクササイズの効果が最大限に  
発揮できるようにする



### ②呼吸のエクササイズ

圧迫されている肺や肋骨を解放し、  
横隔膜の動きを整え、  
肺が自由に呼吸できるようにする



### ③全身のエクササイズ

筋肉のバランスを整えつつ、  
全身のセンサーに刺激を与える



自分の体を実験台に研究を重ね、25歳頃176.5cmだった私の身長が、今では178cmになっており、ねこ背を改善すると身長も伸びる可能性があるのだということを実体験したのです。ねこ背の方々のお悩みは、私も共感できる部分が多々あり、寄り添いながら親身になって姿勢改善に取り組もうと心に決めています。

取材・出演の  
ご相談可能です！

【著者：鈴木孝佳（すずき・たかよし）プロフィール】パーソナルトレーナー。会員制ジムb{stoic（ビー・ストイック）代表トレーナー・CTO。1986年生まれ。スポーツトレーナー養成の専門学校を卒業後、地域振興事業として地域の健康増進に携わる。その後、治療院でスポーツ障害や慢性疼痛疾患の治療を学ぶ。2010年、フリーランスのパーソナルトレーナーとして独立。「変形性膝関節症」「腰痛」などの不調改善を中心に年間約1500件のレッスンを行う。2019年、株式会社Seven Rich Accountingに入社し、b{stoicの代表トレーナー兼CTOに就任。脳神経学・機能解剖学・運動生理学・栄養学に基づいた身体機能改善の提案を行っている。