

陸上自衛隊が撮影協力

“元女性自衛官”かざりが教える 話題の「自衛隊体操」で簡単ダイエット！1/12発売



『YouTubeで超人気！元女性自衛官かざりの即やせダイエット個人授業』
定価：本体1380円＋税
発売日：2021年1月12日

お正月太り・自粛太りに最適！YouTube総再生回数600万回突破！
“自衛隊式”なら、5分で体の基礎がアップ！

元陸上自衛隊出身として、自衛隊の装備品やトレーニングなど様々な情報を発信し続けるYouTubeでも人気のタレント・かざりさん。動画「【自衛隊式】まじで全身筋肉痛!! 自衛隊体操トレーニングやったら短期間で超痩せる。」がわずか3カ月で260万回も再生されるなど、運動やストレッチのダイエットシリーズが特に人気です。

そんなかざりさん初の著書が、このたび完成！マシンやダンベルも不要で本格的エクササイズができる「自衛隊体操」のほか、起き上がるだけで腹筋が割れるお腹やせトレーニング、寝ながらヒップ・アップなど、かざり流の“すぐやせるメソッド”を伝授しています。二次元コード付きで動画にも連動しているので分かりやすく、お正月太りや自粛太り解消にもってこいの一冊です。また、陸上自衛隊駐屯地での特別撮影やプライベートに関するQ&A、さらに入隊や訓練などの様子を描いた自作4コマ漫画など、読み物としても楽しめるダイエット本です。

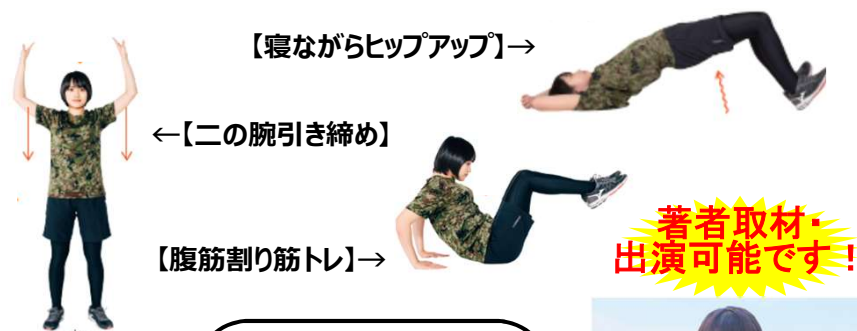
自衛隊体操とは・・・

筋肉と関節の基本運動が合理的に組み合わせられ、筋力・柔軟性・バランス力・姿勢・運動センスが向上し、5つの体の基礎をアップさせる全身運動です。脂肪燃焼などのダイエット効果をはじめ、肩こりや腰痛改善も期待できます。

■「自衛隊体操」をかざりが完全ガイド



■お悩み別トレーニングも丁寧に解説



著者取材・
出演可能です！

駐屯地での撮影や自作4コマ漫画など、読み物としても楽しめる！

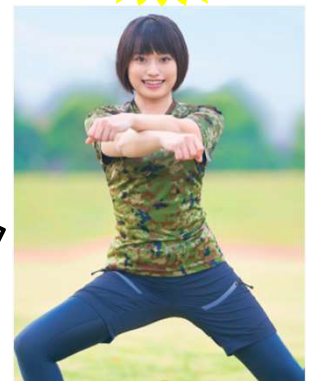
■駐屯地での特別撮影も掲載



■実は漫画もかける



初めまして。元自衛官のタレント、かざりと申します。このたびは芸能活動を始めてから、初の書籍化ということで、素敵な本を出版できることとなり、大変光栄です。自衛官時代に学んだ「自衛隊体操」から、簡単な筋トレまで幅広くバラエティに富んだ内容となっています。この本や、私の活動を通して、今ダイエットを頑張っている方、これからダイエットを始める方への参考になれば嬉しいです！



かざり プロフィール：日本大学芸術学部デザイン学科卒業後、陸上自衛隊に入隊。難病の発症をきっかけに任期満了で退職後、芸能活動を開始。自衛隊の広報活動が認められ、防衛省自衛隊東京地方協力本部より、感謝状を拝受。映画「ビューティフルドリーマー」に出演。