



学校では教えてくれない、
ランニングテクニックが満載！
『子どもの足がどんどん速くなる！
リズムラン&ストレッチ』

バルセロナ・オリンピック陸上 400m ファイナリスト・高野進さんの「リズムラン」＋「子どもの身長がぐんぐん伸びる」のパーソナルトレーナー川合利幸さん

子どもの足を速くするために効果的なストレッチ&走り方の基本、テクニックを紹介。リズムに合わせて楽しくトレーニングするだけで、足がどんどん速くなる！ それぞれの動きが分かりやすく解説された充実の1冊。

高野進さん考案の「リズムラン」は、リズムに合わせて体を動かすだけで、走り方の基本、テクニックが楽しく身につくトレーニング法。川合利幸さんによる「肩甲骨盤連動ストレッチ」は、子どもの足を速くするために効果的なストレッチメソッド。

『子どもの足がどんどん速くなる！
リズムラン&ストレッチ』
価格 1300 円（税別）
AB 判 80 頁＋DVD
ISBN 978-4-07-294823-1
発行：主婦の友インフォス情報社
発売：主婦の友社

ストレッチ&トレーニングを組み合わせ、これまでになかったラン

トレ法。ストレッチで走るための体を作り、リズムランでリズムに乗って走ることを身に着ければ、ビックリするほど、速く、楽しく走れるようになる。人気子役、若山耀人くんが登場し、すべてのエクササイズを紹介。体育の授業では教えてくれない、体を動かす基本を DVD、誌面にて詳細に解説している。個々の体力や能力に応じて、家族と一緒に楽しく、簡単にマスターできる。

【リズムランの特徴】

- 足をすばやく動かすトレーニングができる
- 空気がいっぱいになったボールのように走れる
- 正しいランニングフォームが身につく
- 心の中にも弾む気持ちを持つ

【肩甲骨盤連動ストレッチの特徴】

- 筋肉をやわらかくして走れる体を作る
- スポーツに適したよい筋肉が育つ
- 上半身と下半身のストレッチでバランスのいい体になる

[Profile]

高野進（たかのすすむ）●東海大学体育学部教授、東海大学陸上競技部監督、400m日本記録保持者。陸上 400 m 走にてロサンゼルス・ソウル・バルセロナとオリンピック 3 大会連続出場。

川合利幸（かわいとしゆき）●株式会社ストレッチ屋さん代表。著名人の専属トレーナーとして活躍。昨年発売した「子どもの身長がぐんぐん伸びる！肩甲骨連動ストレッチ」（主婦の友インフォス情報社刊）が話題に。

若山耀人（わかやまきらと）●ワタナベエンタテインメント所属。主な出演作 NHK 大河ドラマ「軍師官兵衛」や映画「魔女の宅急便」、映画「悪夢ちゃん The 夢ovie」など

この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。

株式会社主婦の友インフォス情報社 新事業推進部 岡田澄枝 s.okada@st-infos.co.jp
TEL 03-3295-9465 FAX 03-3294-0215