

令和
版

基礎から学ぶ!

ストレッチング

定価(本体1,800円+税) / A5判・オールカラー 192頁 ISBN978-4-583-11220-6 C2075

書店指定締切日: 9月25日 / 取次搬入予定日: 10月7日

スポーツ界のバイブル的存在
「基礎から学ぶシリーズ」の
増補・改訂版



※カバーは変更になる場合があります

本書の内容から

ストレッチング動作の8つのコツ
過度のストレッチングによる筋力低下の問題
どのくらいの強さで何秒ほど伸ばすのか?
強すぎるストレッチング法は間違いか
ダイナミックストレッチング・基本動作から
競技動作に近い形へ持っていく
PNF ストレッチング etc.

メディアに多数出演する 筋生理学の専門家がわかりやすく解説

監修

石井直方 (東京大学教授)
メディアにも多数出演する日本随一の筋肉博士

著者

谷本道哉 (近畿大学准教授)
NHK「みんなで筋肉体操」の講師としておなじみ! 専門は筋生理学・身体運動科学。スポーツ・トレーニングの現場に精通した研究者であることが信条

岡田 隆 (日体大准教授)
骨格筋評論家「バズーカ岡田」として多くのメディアに出演。理学療法士、スポーツトレーナーとして、柔道日本代表をはじめアスリートの強化をサポート

荒川裕志 (国際武道大准教授)
国際武道大学准教授。専門はバイオメカニクス・運動生理学・トレーニング科学。解剖学と身体運動に詳しく、本書ではストレッチング種目の実技テクニックを担当

スポーツ、医療、健康づくりから日々の気分転換まで、
どんなシーンでも役に立つストレッチングの“コツ”がわかる!

NHK「みんなで筋肉体操」で講師を務める谷本直哉氏をはじめ、各メディアにひっぱりだこの筋生理学の専門家が、ストレッチングを徹底解説した一冊。理論編では、曖昧な認識になりがちなストレッチングのしくみや、身体に及ぼす生理的効果などを紹介。実践編では、高い効果を得るために押さえるべきポイントとコツを豊富な写真と図で解説。これを読めば、効果的で有意義なストレッチングができるようになる!

ご注文はベースボール・マガジン社 販売部まで 電話:03-5643-3931 FAX:03-5643-3941

貴店番線印(新刊委託)

[令和版] 基礎から学ぶ! ストレッチング

谷本直哉 岡田隆 荒川裕志 著 石井直方 監修

定価(本体1,800円+税) ISBN978-4-583-11220-6 C2075

搬入予定10月7日 締切9月25日

お申込書

冊