

イスに座ったままでできる！誰でもムリなく鍛えられる！

座ったままでOK！ズルい腹筋



2023年4月10日発行

1日！
1分！

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、星野光一 著 / 東英子 監修『1日1分！座ったままでOK！ズルい腹筋』を2023年4月10日に刊行いたします。

1日たった1分でOK! 理想のウエストが手に入ります！

体力に自信がない、運動が苦手、腹筋運動なんてできた試しがない……。そんな人にこそ試してほしい腹筋運動が「ズルい腹筋」です。

鍼灸師・整体師として、キャリア29年、延べ20万人以上の患者の健康をサポートしてきた著者が伝授するこの腹筋運動は、1日たった1分だけでOK！イスに座ったままでできるため、運動が苦手な人にもおすすめです。10代～80代まで誰でもムリなく鍛えられます。

新生活に向けたダイエット、体力づくりにもぴったりの、お家で、オフィスで、いつでもどこでもできるエクササイズです。

タイトル:1日1分！座ったままでOK！ズルい腹筋

著者:星野 光一 監修:東 英子

ページ数:112ページ 価格:1,485円(10%税込)

発行日:2023年4月10日 ISBN:978-4-86667-499-5

【目次】

Chapter1 ズルい腹筋って何？

Chapter2 こんなにもあるズルい腹筋の効果

Chapter3 1日1分！ズルい腹筋のやり方

Chapter4 食事をほんの少し気をつけてウエストをもっと引き締める！

付 録 ズルい腹筋Q&A

【プロフィール】

筋活アドバイザー

1973年、和歌山県生まれ。鍼灸師・整体師として、キャリア29年で延べ20万人以上の患者の健康をサポートしてきた。20代には腰のヘルニアで苦しむも、筋トレで完全に克服。以降、20年超ライフワークとしてさまざまな筋トレを研究し続けている。また、その知識と臨床経験を活かして、筋活アドバイザーとしてオリジナル筋トレやエクササイズ(ホシノ式シコワット®やズルい腹筋®)を開発し伝える活動をしている。実践した人の中には歩行が困難だった状態から歩行可能となる例も。また、ホシノ式シコワットを伝えたセミナーコンテストグランプリ2020でグランプリに輝く。ズルい腹筋も多くの体験者がダイエットや体力増強、体型の改善を成功させている。現在は行政とも連携し、市民講座、企業研修、オンラインで週2回ズルい腹筋教室を開催している。

著者 星野光一
(ほしの・こういち)

健康寿命を平均寿命まで引き上げる健康の伝道師であり、40代からマイナス20歳の体づくりを提唱するスペシャリスト。

監修者 東英子(あずま・えいこ) 医師/あずま在宅医療クリニック院長

1993年近畿大学医学部卒業。泌尿器科医として研鑽を積みながら、緩和医療と高齢者医療に興味を持つ。2004年から在宅医療に従事。在宅緩和ケア、摂食嚥下支援、認知症ケアに特に熱意を注ぐ。日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医/一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会認定 エンドオブライフ・ケア援助士/大阪アーユルヴェーダ研究所 基礎講座・専門講座(薬理学・浣腸療法)修了/日本メンタルヘルス協会 公認心理カウンセラー/ Holistic Aromatherapy College認定 アロマインストラクター/大阪がん哲学外来 メディカルカフェあずまや主催



なぜ、ズルい腹筋でウエストが引き締まるのか？

食事制限をすると体重がストンと落ちることがありますが、このようなときは筋肉まで分解されて減ってしまっているため、必ずすぐにリバウンドします。

しかし、しっかり筋肉をつけて代謝を上げ、じっくり体脂肪を落としていくと、なかなかリバウンドをしない体になります。つまり、先に体が引き締まらないと、きちんとやせることはできないのです。

特にウエストを美しく引き締めるためには、**アウターマッスル(浅層筋)とインナーマッスル(深層筋)、どちらも鍛えることが重要**です。従来の腹筋運動はこのアウターマッスルしか鍛えられないため、実は目に見える効果はなかなか出ません。

一方で、ズルい腹筋は、**上半身の動きと独自の呼吸法を組み合わせている**ため、アウターマッスルだけでなく、インナーマッスルも同時に刺激でき、基礎代謝も上がります。まさに一石二鳥のトレーニングなのです。

T・F・M(体幹風船メソッド)呼吸がポイント！

「ズルい腹筋」は独自のT・F・M呼吸を正確に行うことがもっとも大切で、ほとんど腹筋の力を必要としません。呼吸を正確に行いながらカンタンな動作をするだけで、だれでもムリなく腹筋を鍛えることができます。そのカンタンさ、効果のすごさに、普段筋トレをする人が思わず「ズルい！」と言ってしまうことから、「ズルい腹筋」と名付けられたくらいです。筋力がない人でも無理なくウエストを引き締めることができるので、40代以降の女性に特におすすめです。

こんなにもある「ズルい腹筋」の効果

「ズルい腹筋」は理想のウエストが手に入るほかにも、

- 背中がスッキリ！
- 姿勢がよくなる!!
- 体力がつく!!
- 呼吸力アップ!!
- 腰痛・便秘の改善！

等のうれしい効果が盛りだくさんです。

「ズルい腹筋」のやり方をご紹介！

本書では、「ズルい腹筋」の基本的なやり方に加え、動きの基礎となる呼吸法と重要なポイントを詳しく解説しています。さらに、うきわ肉解消やぽっこり下っ腹解消など、部位ごとに効果的なズルい腹筋もご紹介しています。

各「ズルい腹筋」のやり方は書籍内のQRコードよりスマホなどから動画でも確認できます！

本書では「基本のズルい腹筋」の他、計6つのトレーニングを紹介しています！

- ぽっこりお腹解消のズルい腹筋
- うきわ肉解消のズルい腹筋①
- うきわ肉解消のズルい腹筋②
- くびれをつくるズルい腹筋
- ぽっこり下っ腹解消のズルい腹筋①
- <上級編> ぽっこり下っ腹解消のズルい腹筋②