



夏本番前にギリギリ間に合う！ ラクして引き締まる エクササイズ本 特集

企画・著者取材ご検討のお願い

夏は薄着の季節。海やプール、レジャーを楽しむこの時期、自信を持って肌を見せたい人にとって、今がエクササイズを始める絶好のタイミングです。でも、ジム通いはハードルが高い…という方へ。1日たった数分、“〇〇するだけ”のズボラ習慣で、キュッと引き締まったボディを目指せるエクササイズ本をご紹介します！企画・著者取材のご検討、ぜひよろしくお願いいたします。

夏がエクササイズに適している理由

汗をかきやすく代謝アップ

気温が高く、軽く動いただけでも汗をかきやすい季節。汗と一緒に老廃物も排出されやすく、代謝を高めるチャンスです。

ボディラインが気になる季節

薄着や水着になる機会が増えることで、「見せる身体」への意識が高まり、モチベーションも上がります。

夏野菜で栄養サポート

トマト、キュウリ、ナス、ピーマンなど水分やビタミンが豊富な夏野菜は、ダイエットや美肌をサポート。

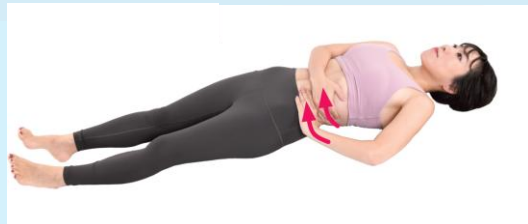
生活リズムが整いやすい

日照時間が長く、朝早くから活動しやすい夏。朝活として取り入れやすく、継続しやすい。

「エクササイズ本」のご紹介 ①

1日1回、ウエストをつかんで、ひっぱって、ととのえるだけ

ボディラインが崩れてしまう原因の多くは、筋膜の癒着にあります。「ズボラくびれづくり」は、「ズボラ」というだけあって、やり方はとってもカンタンです。1日1回、ウエストをつかんで、ひっぱって、ととのえるだけで、筋膜の癒着がとれます。疲れた日は触るだけでOK、寝ながら行うことが可能です。筋膜リリースとエステの手技を組み合わせたこのメソッドは、自宅で簡単に、自分の手だけでお金や時間がなくても、キレイなボディラインをつくることができます。



著者：水野志音（みずの・しおん）

株式会社SPACE X 代表取締役／リバーエイジング美容家
銀座で女性のくびれに特化した美体造形®筋膜リリース
専門のエステサロンを運営している。即、メリハリボディ
がつくれ、持続性が高いと話題になり、1回5万5000円
という価格でも、新幹線や飛行機を使ってサロンに通う
人も多い。約3年で延べ1万人以上の女性が自分の手だ
けでくびれをつくっている。

1日1回! つかんでひっぱるだけ!
40代からのズボラくびれづくり
監修：工藤孝文 医師/著者：水野志音
あさ出版/1,485円（税込）



10分で心と体が変わる ズルいランニング

著者：SUI
あさ出版/1,540円（税込）

運動とは無縁→「食べても走ればいい」と思えるようになり、 メンタルも安定！

ランニングは「歩いてはダメ」と思っているみなさん、安心してください。この本で紹介するランニングは、苦しくなったら歩いても大丈夫です。

腸腰筋を使うズルいランニングの基本フォームを身につければ、ラクに走ることができます。

練習方法の1つに、やや遅めのスピードで走る「スロージョギング」というものがあります。「こんなに遅くても効果があるのかなあ」と思う人も多いのですが、エネルギー消費量はウォーキングの2倍なんです。



著者：SUI（すい）

ランニングを続けた結果、思春期から悩まされていた過食症を克服し、10kgのダイエットに成功。2018年かYouTubeへの動画投稿を開始し、登録者15万人のチャンネルに。



脂肪がスルスル落ちていく 1分水飲みダイエット

著者：工藤孝文
飛鳥新社 / 880円（税込）

日本人の9割が知らない「やせる水の飲み方」 ちょっとした工夫をするだけで、1カ月で-4kg痩せる

全身をかけめぐり細胞の老廃物や二酸化炭素を回収し、代謝を促すのは血液。しかし、水分できている血液は、体内の水が不足するとドロドロになり、血流が悪くなります。すると代謝が下がってしまい、排出が滞って痩せにくくなるのだとか。工藤先生によると、この状態を解消するために、毎日必要な量の水を飲むことが大切であるといえます。そこで痩せるためのポイントは、「1分かけて飲むこと」。

著者：工藤 孝文(くどう・たかふみ)



ダイエット外来医・内科医・糖尿病内科医・漢方医
専門は、糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病、漢方治療・ダイエット治療など多岐にわたる。「ホンマでっか!?TV」などさまざまなメディアに出演している。著書・監修書籍は100冊以上



ブーストブレス
20秒で体温も血流も上がる
スゴい呼吸法
著者：朝日奈杏
Gakken/1,650円（税込）



著者：朝日奈 杏（あさひな・あん）

体温管理士® 8年。株式会社エールレイコ 代表取締役社長。世界最大規模のヨガ協会「全米ヨガアライアンス」正式認定校として、ヨガやマインドフルネス瞑想などの講師養成を行う。社員300～3000名を抱える企業のレッスン・イベント・広報誌記事連載を毎月担当。

全ての健康を担う体温と血流。その両方をたった20秒で一気 に上げるスゴい呼吸法「ブーストブレス」

ブーストブレスは、いつでもどこでもできる簡単な呼吸法。

著者・朝日奈杏氏は、体温管理士の資格を保有。最高位E-RYT500認定ヨガ講師でもあり、延べ3.7万人を指導してきました。

お腹まわりの筋肉を瞬時に締める動きで、体で最も太い血管「大静脈」を刺激し、血流を一気にアップすると同時に、お腹の引き締めが起きることで、体温を効果的に上げることができます。