

筋肉を整え、本来のカラダを取り戻す！
有吉与志恵著「コンディショニングスタートブック」5/23 発売

筋肉を“鍛える”よりも“整える”ことで体調と体形の改善を実現するメソッドを開発した、コンディショニングトレーナーの有吉与志恵は、19冊目の著書となる「コンディショニングスタートブック」（学研プラス）を5/23出版致しました。



■コンディショニングを手軽にスタートできる1冊

本書は、本来のカラダの調子を取り戻す「コンディショニング」の基本の仕組みを理解し、手軽にスタートすることができる1冊です。

カラダの不調原因の多くは、筋肉の「使いすぎ」「使わなさすぎ」に起因します。それらを解消するノウハウを、理論+実践で解説。簡単・シンプルなワークで、驚くほどカラダがよみがえります！

不調改善から、スポーツのパフォーマンス向上まで、カラダを無理なく自然に整えたい方のニーズにお応えします！

■書籍概要

筋肉を整え、本来のカラダを取り戻す！『コンディショニングスタートブック』

著者：有吉与志恵

出版社：学研プラス

発売日：2017年5月23日

定価：1200円（税別）

【目次】

プロローグ そもそも「コンディショニング」って、いったい何？

第1章 「コンディショニング」で身体は必ず生まれ変わる

第2章 「リセットコンディショニング」

第3章 「アクティブコンディショニング」

第4章 日常生活でできる「コンディショニング」

第5章 スタイルを改善する「コンディショニング」

■著者：有吉与志恵（ありよし・よしえ）について

有吉与志恵メソッド開発者。コンディショニングトレーナー。陸上競技者としての経験と運動指導30年以上のキャリアを生かし、体調と体形を劇的に改善するコンディショニングメソッドを確立。幅広い層への指導のほか、学校や企業向けの講演や指導者の育成にも情熱を注ぎ、2009年には一般社団法人日本コンディショニング協会（NCA）を設立。

「コンディショニングで日本を元気に！」を掲げ、日本全国を奔走中。著書は「表現スポーツのコンディショニング」（ベースボールマガジン社）ほか全19冊。現在は、東京女子体育大学新体操部、FC今治、陸上&テニスのジュニアアスリートへの指導を定期的に行い、高梨沙羅選手などトップアスリートをサポートしているウイダートレーニングラボへのメソッド提供も実施。オフィシャルサイト：<http://www.ariyoshiyoshie.com/>

■本件に関するお問い合わせ先

株式会社ハースコーポレーション 担当：鈴木・有吉勝昭（ありよしかつあき）

TEL：03-5787-8169 E-mail：pr@e-hearth.co.jp