

筋肉が変わると演技が変わる！

スポーツ別“強くなるコアトレシリーズ”第一弾！新体操のカリスマ秋山エリカ先生監修
コンディショニングトレーナー有吉与志恵著『表現スポーツのコンディショニング』出版



元祖「コアトレ本」の著者で、コンディショニングトレーナーの有吉与志恵は、新体操・フィギュアスケート・バレエ・ダンスなど、身体で何かを表現するスポーツに必要な軸づくりに特化した『表現スポーツのコンディショニング』を開発し、新体操のカリスマ・秋山エリカ先生の監修でベースボールマガジン社より出版した。

2006年に同社から出版した『アスリートのためのコアトレ』から10年。日本全国で各種スポーツのアスリートや愛好家のカラダを分析してきた有吉は、各スポーツ別に筋肉の使い方に偏りがあること、コンディショニングを指導し怪我や故障者が激減した実績から、書籍にまとめることを決意。ご縁があって、トレーニングの仕分けを依頼された東京女子体育大学教授の秋山エリカ先生に監修を頂き第一弾を完成させた。

2020年東京オリンピックを最高のコンディションで迎えるための合言葉
「痛い身体（カラダ）で練習しない」「ゆがんだ身体で練習をはじめない」

トレーニングともストレッチとも違う「筋肉を正常に機能させる方法（コンディショニング）」で、こんな演技がしたい！痛みなく練習をしたい！という希望を叶えられる1冊として、選手や愛好家だけでなく指導者にも手にしてもらいたいと願いを込めての出版となった。

『表現スポーツのコンディショニング』著者：有吉与志恵
出版社：ベースボールマガジン社 発売日：2016年1月16日

監修：秋山エリカ
定価：1600円（税別）

あらゆるトレーニングを実施してきましたが最初に
結果を出してくれたのがコアトレでした。（秋山エリカ談）

【目次】

- 第1章 知っておきたい基礎知識
- 第2章 よくわかるコンディショニング
- 第3章 選手のためのモニタリング
- 第4章 リセットコンディショニング
- 第5章 アクティブコンディショニング
- 第6章 故障対策の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（写真左端）

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、日本全国を奔走している。著書は「深部体温を上げれば、やせる！不調がとれる！！」（講談社）ほか全17冊。現在は、東京女子体育大学新体操部への指導をはじめ、高梨沙羅をはじめとする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、陸上ジュニアアスリートへの指導も行う。
オフィシャルサイト：<http://www.ariyoshiyoshie.com/>

■監修者：秋山エリカ（あきやま・えりか）先生について（写真右端）

東京女子体育大学教授。東京女子体育大学卒。幼少の頃にバレエをはじめ、中村学園高校時代に器械体操から新体操に転向。1984年にロサンゼルス・オリンピック、1988年にソウル・オリンピックに日本代表として出場。海外でのコーチ留学を経て、後進の指導に携わる。現在は公益財団法人日本体操協会新体操ナショナル強化スタッフ、日本新体操連盟の理事として活躍。

【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 広報：川口友子(かわぐちゆうこ)
TEL：03-5787-8169 E-mail：pr@e-hearth.co.jp