

**元読売ジャイアンツ「代走のスペシャリスト」が教える！
すべてのアスリートに応用がきく「最強のメソッド」
『運動センスが劇的にUPする 鈴木尚広式 体軸トレーニング』
辰巳出版より 11月22日（水）発売**

辰巳出版株式会社(本社：東京都新宿区、代表取締役社長：廣瀬和二)は、元プロ野球選手、読売ジャイアンツで通算 228 盗塁を記録し、「代走のスペシャリスト」として活躍した鈴木尚広氏が教える「体軸筋」を鍛えて怪我をしない身体をつくる『運動センスが劇的にUPする 鈴木尚広式 体軸トレーニング』を 11月22日（水）より、全国書店および当社ホームページにて発売いたします。

すべてのスポーツの動きで重要な体軸筋を「優位」に働かせて、ケガしない身体をつくる！

「体軸筋」とは、身体の奥深くにある「インナーマッスル」に多くある筋肉で、その中でも中心軸にあたり、身体をスムーズに動かすためにもっとも重要な箇所を指します。

ベースとなる「体軸筋」を鍛えることで、スポーツを行う際の筋肉の動きを滑らかにし、ケガしにくい身体になります。しかもスムーズに身体が動くことで、パフォーマンス自体も向上します。

本書では、20代後半までケガが多く、苦悩してきた鈴木尚広さんを「代走のスペシャリスト」と呼ばれるまでに育て上げた、理学療法士・岩館正了さんの体軸トレーニングによって、スポーツの動きに必要な筋肉を「鍛える」というよりは「使える」ようにするのが目的です。基本となる「直立」から「歩行」など、日常の動作に必要な筋肉の使い方を知ること、身体の動かし方を知り、各スポーツのパフォーマンス向上につなげます。

元プロ野球選手が引退後も実践的に行ってきた身体作りの方法を、誰にでも、どんなスポーツにでも応用がきくトレーニングとして紹介いたします。



【著者】

鈴木尚広（すずき たかひろ）／元読売巨人軍選手
元読売巨人軍選手（外野手、内野手）、2016年に引退。福島県相馬市出身。代走での通算盗塁数の日本記録を保持しており、「代走のスペシャリスト」などと評されている。現在は、野球解説者。トレーナー、メンタルトレーニングに関する資格の取得を目指しつつ、野球に留まらず、スポーツの素晴らしさ、奥深さを伝えるコメンテーターとしても活躍中。

【監修】

岩館正了（いわだて まさる）／(株)iMARE 代表取締役・理学療法士・JCMA 認定体軸セラピスト
1998年理学療法士免許取得。脳神経外科専門病院にて、10年間、急性期から在宅まで一貫した医療を経験する。また、スポーツ分野にも進出し、プロ野球選手をはじめ、トップアスリートのコンディショニングやトレーニングに携わる。2015年7月、株式会社 iMARE を設立。経営者として、臨床家として、日々、人の身体や会社、社会の複雑さと向き合いながら、体軸理論を通して一生成長し続けるべく日々鍛錬中である。



【本書概要】

- タイトル：運動センスが劇的にUPする 鈴木尚広式 体軸トレーニング
- 発行元：辰巳出版株式会社
- 価格：税込定価 1,512 円（本体 1,400 円）
- 判型：A5 判

<http://www.tg-net.co.jp/item/4777819795.html>

【会社概要】

商号：辰巳出版株式会社

代表者：代表取締役社長 廣瀬和二

所在地：〒160-0022 東京都新宿区新宿 2-15-14 辰巳ビル

URL：<http://www.tg-net.co.jp>

【イベントのお知らせ】

本書の発売記念イベントを書泉ブックタワー様および八重洲ブックセンター本店様にて行います。

鈴木尚広さんご本人にお越しいただき、トークショー＆サイン会を実施いたします。

その際、書泉ブックタワー様でのイベント前に**囲み取材**も実施させていただきますので、ぜひ取材にお越しいただけますようお願い致します。（※八重洲ブックセンター本店様はイベントのみ）

なお、取材にお越しいただける際は大変お手数をおかけいたしますが、**12月1日（金）**までに、下記問い合わせ先までご連絡ください。

※ご連絡無く、当日お越しいただいてもお受けすることが出来ませんため、必ずご連絡いただけますよう、お願い致します。

<イベント>

場所：書泉ブックタワー 9F イベントスペース

日時：2017年12月4日（月）19：00～（18：30 開場）

場所：八重洲ブックセンター本店 8F ギャラリー

日時：2017年12月5日（火）19：00～（18：30 開場）

<囲み取材>

場所：書泉ブックタワー 9F イベントスペース

日時：2017年12月4日（月）17：30～18：00 頃（約30分）

【リリースおよび本書・イベントに関するお問い合わせ先】

辰巳出版株式会社 出版企画開発室

湯浅勝也

TEL：03-5360-8960

FAX：03-5360-8052

Mail：pes@tatsumi-publishing.co.jp