

楽々LIFEシリーズ(A4正寸)

9月19日発売!

1日5分で脂肪燃焼体質に！  
すごい体幹ダイエット

楽々LIFEヘルスシリーズ 肩こり・腰痛をほぐして治す！

**筋膜リリース** 1日5分のやり方 **¥490+税**

5つの筋膜ネットをゆるめて、自力でカンタンに治す

しつこい肩こりも解消  
腰痛もスッキリ改善  
冷え性ともおさらば！  
姿勢がシャキッときれい！

1日5分の筋膜ほぐして  
こりや痛みとサヨナラしよう！

楽々LIFEヘルスシリーズ 塩分を出す食事と食べ方のコツで血圧改善

脱“塩分中毒”で **高血圧** をなおす！ **¥490+税**

「減塩」「減カロリー」で心臓と血圧を下げ、健康体になろう！

米、野菜、魚の和食で「減塩」「減カロリー」

生活習慣

運動

簡単にできるストレッチや筋トレを行う

楽々LIFEヘルスシリーズ 「なんだか体調が悪い…」は自律神経が原因だった！

体調不良がなおる！ **自律神経の整え方** **¥490+税**

自律神経をゆるめる！  
3・3・6呼吸の瞑想でリラックス

正しい呼吸 プチ瞑想で  
不眠、イライラ、倦怠感にさよなら！

約90分周期のレム睡眠と寝具選びで快眠

5分で効果的！ ハチの羽音呼吸法で肩こり解消

楽々LIFEヘルスシリーズ 硬い人も、柔らかい人も。1日5分で開脚できる！

1日5分×3週間 **カラダとココロが若がる** **開脚レッスン** **¥790+税**

Point 1 腰痛・関節痛を軽減  
Point 2 体幹が鍛えられる  
Point 3 疲れをためず、脂肪がつきにくい体質に

3週間、無理せず毎日続けられる

毎日、自分のペースで無理なく継続するのがポイント！

# ターゲット・媒体概要

## ★読者ターゲット

1)メイン:30~50代/男女

## 企画内容・構成

### 【企画概要】

体幹を整えて（＝体幹リセット）、体のクセを正すことにより、余分な脂肪を落とすしていくというのが本書の主旨となります。ランニングやウォーキングを毎日継続していくことは意外と難しく、体幹リセット体操を1日5分、それを2週間だけ続ければ理想の体型に近づけることを解説し、「お手軽感」と「私でもできそうだな感」を訴求していきます。体重が落ちることだけでなく、二の腕や下半身など、気になる部位を集中してケアすることもできるような構成とします。

# 【構成案】

## STAGE 1 なぜ、「体幹を整える」とダイエット効果がある？

- 痩せたい部分を動かしつづけると、筋肉がついて太くなる
- 体幹が弱まっていることで、気になる部分が痩せにくい体になっている
- 体幹を整えると、外に張り出した余分な筋肉が落ちてスラッと体型になれる
- 姿勢が改善されることによる見た目のメリット
- 簡単リセット体操でも消費カロリーが多い。脂肪が落ちて、余計な筋肉も落ちる
- リバウンドしない理由
- 年齢に関係なく痩せる理由
- 肩こり解消などのダイエット以外の効果も 他

## STAGE 2 気になる部位を集中リセット 2週間体幹リセット体操

- 部位別、リセット体操早見表
- 体操前にルールを確認
- 部位別 二の腕
- 部位別 ぽこっとお腹
- 部位別 くびれをつくる
- 部位別 お尻
- 部位別 脚全体
- 全身 バランスを整える、各筋肉の連動性
- コラム 実践者の声

## STAGE 3 疲れた日や、時間が取れない日でもできる

- 時間がとれない日にパッと行えるながら痩せ体操
- イスを使った簡単体操
- 前の日に食べ過ぎてしまったとき
- 体重が減りにくくなってきたら
- 余裕があるときに行うとよい追加体操
- 夏直前や、結婚式の前などに行える、「緊急リセット体操」
- コラム こんなダイエットは逆効果 等

## 巻末コラム 生活習慣と食事

- せっかくやせた体を維持するための生活習慣とは？
- リバウンドしにくい食生活アドバイス
- やせたらこんなことにチャレンジしてみよう（別の運動、趣味など）
- Q&A（色んな運動を並行して行っても良い？ 効果的な体操のタイミングは？ 等）

# 広告料金

## [広告掲載料金]

◆表4 : ¥700,000-

原稿サイズ:天地250mm×左右200mm

◇表3 : ¥500,000-

原稿サイズ:天地297mm×左右210mm

※原稿は完全データで発売日の30日前にご入稿お願い致します。

※仕上がり寸法、天地10mm×左右20mmは製本の都合上切れてしまう場合がございます。

文字などは入れないようにお願い致します。

## 進行スケジュール

◆ 校正1回 : 8月25日

◆ 投げ込み校了 : 9月4日

◆ 配本日 : 9月15日

◆ 発売日 : 9月19日

- ・判型 : 中綴じ/A4正寸
- ・予価 : 490円
- ・販路 : 書店・CVS
- ・発行部数 : 60,000部
- ・発売日 : 2017年9月19日発売
- ・発行/発売 : 株式会社 笠倉出版社

## 監修者■本橋恵美氏

1972年生まれ。東京都出身。ピラティス・ヨガを中心に、プロ野球・陸上競技・ラグビー日本代表などのアスリートを指導。選手のトレーニング現場に帯同し、場所を選ばず専用の器具がなくても行なえるピラティスメソッドを伝えている。実際に各競技のトップ選手から意見を取り入れ、ピラティスをアスリート向けに「アスリートピラティス」として改良。スポーツ選手が求めるパフォーマンスアップや怪我の予防に直接繋がる体幹トレーニングとして注目を集めている。

【著書・監修書】

『たった1分×30日 下半身やせ』(徳間書店/2014/9/19)

『身体機能が10歳若返る 大人の体幹トレーニング』(永岡書店/2012/4/16)

『スポーツに効く! 体幹トレーニング』(スキージャーナル/2009/6/1)

## 広告に関するお問い合わせ

株式会社笠倉出版社 広告部

〒110-0015 東京都台東区東上野2-21-3 成宝ビル2F

TEL : 03-4355-1102 FAX : 03-5812-3293