

**7/22 発売後10日で重版決定!!**  
**前著『筋力を超えた張力で動く!!』も**  
**発売1ヶ月で第3刷出来の実績!**  
**誰でも身体自身は天才だという身体論、必見!!**

# 「動き」の天才になる!

筋トレ・ストレッチ以前の運動センスを高める方法



**力みなく、エネルギーを通す、  
最大効率の身体動作を学ぶ**

無理な身体の使い方だと気づかずにトレーニングすれば、早く限界が訪れケガもしやすい。思考をガラリと変えれば、後天的に運動神経が良くなる! エネルギーラインが整った動きは、気持ち良い。語り得なかった“秘伝”をわかりやすく! スポーツ、ダンス、演技、武術…etc. あらゆる動作が向上!

**著者 © JIDAI**

1985年から独学でパントマイムを開始。1996年から約10年、舞台芸術としての(ポーランドの)アートマイムをテリー・プレス氏に師事。それを機に「マイムこそ人生」と活動の幅を広げる。並行して日本舞踊を藤間玉左保氏に師事。14年間にわたる日本で唯一のアートマイム指導を経て、2010年より「JIDAI ORGANIC MIME」主宰となり、2012年「日本アートマイム協会」創立。ポーランド国際マイム芸術祭にはゲストとして6度招聘。身体で紡ぐ詩はときにシュール、ときに恐ろしく、ときに優しい。そんな舞台作品の発表を国内では劇場シアターX(カイ)で定期的に行い、さらに劇場主催の俳優修業「アートマイム塾」での指導にも携わっている。また、独自の感情表現訓練法「エモーショナル・ボディワーク」や、武術、スポーツ、各種ボディワークの研究を活かした身体の使い方教室、響声ワーク、原始歩きなど、様々な活動を行っている。

■著者：JIDAI ■判型：四六判 ■頁数：256頁 ■本体 1,400円+税

株式会社 BAB ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL 03-3469-0135  
 【書店様向けホームページ】 <http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAX での注文はこちらへ 0120-190-162 (書店様 FAX 用注文専用フリーダイヤル)

E-mail での注文はこちらへ [shoten@bab.co.jp](mailto:shoten@bab.co.jp) (書店様注文専用メールアドレス)

☆重版、新刊、パブ etc. 弊社の出版情報をご希望の方も上記アドレスへご連絡ください(空メールでOK!)

新刊申込書	既刊	書籍名	筋トレ・ストレッチ以前の運動センスを高める方法「動き」の天才になる!		重版出来
	注文	注文数	■著者：JIDAI ■判型：四六判 ■頁数：256頁 ■本体 1,400円+税 ISBN978-4-8142-0301-7 C2075 ¥1400E		
	発行	文	株式会社 <b>BAB</b> ジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚 1-30-11 4・5F TEL:03-3469-0135 FAX:03-3469-0162		