

この本は “読むだけ” でレベルアップする!

この時期だからこそおススメしたい、

体を根本から変える “考え方” 読本!!

武術専門誌  
『月刊秘伝』  
10月号 (9/14 発売)  
にて本書の関連  
記事掲載予定!

より良い動きのための

意外な

(仮題)

# カラダの見方・考え方

あらゆるスポーツ、武道、ダンスなどで、より良いパフォーマンスを目指す方に!

統合されてないカラダ  
(技がかからない)



統合されているカラダ  
(技がかかる)



“統合されているカラダ”  
って何?

上達を妨げていたのは “考え方” だったのかも!?

アレクサンダー・テクニーク、理学療法士、合気道……、  
多角的知識、経験を持つ著者が、さまざまなジャンルのスポー  
ツ、武道で上達できず悩んでいる人がぶつかっている「壁」  
の正体を解明!

それはほんのちょっとした先入観、考え方に過ぎなかったり  
するから驚き!!

より高い運動性を追究するための大きなヒント満載、“目から  
ウロコ” なカラダ読み物。

- ☆ “良い姿勢の形” を作ろうとすると “良い姿勢” にならない!?
- ☆ 手指の “第3関節” が掌側と甲側とで違う!?(脱 “思い込み”)
- ☆ カラダは “統合” されてないと “独立” して動かせない!?

著者 © 林 好子 (はやし よしこ)

1999年、理学療法士免許取得。2009年、アレクサンダー・テクニークに出会い学び始め  
る。2011年、日本と海外を歩き来する生活を開始。2016年、Alexander Alliance Southwest  
校を卒業、アレクサンダー・テクニーク教師の資格取得。その他資格として、Living In A  
Body インストラクター、心臓リハビリテーション指導士、3学会合同呼吸療法認定士を取  
得。現在、大阪・西宮・神戸を中心に全国でレッスンをを行っている。また、趣味として合  
気道も嗜んでいる。

■著者：林 好子 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：200 頁 ■予価：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	書籍名	より良い動きのための <b>意外な</b> <b>カラダの見方・考え方</b> (仮題)	9月下旬 発売予定
	注文数	■著者：林 好子 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：200 頁 ■予価：本体 1,400 円+税	
	発行	ISBN978-4-8142-0342-0 C2075 ¥1600E 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	