



実用書 (武道・トレーニング) ご担当者様

BAB ジャパン 新刊 DVD 案内 10 月中旬発売予定

武道武術専門誌 『月刊秘伝』

11月号 (10/14 発売)

で本 DVD の関連記事掲載

『シコふんじゃおう』『腰割り体操』『股関節からカラダが整う』など著書多数

相撲トレーニングの第一人者による、強靱な力士の知恵!

スポーツ
科学の
上を行く

しなやかで最も強い体作り シコトレ入門



単純な動きに凝縮された伝統的鍛錬法

相撲で行われるシコ（四股）は、単なる筋トレではない優れたエクササイズとして、健康法としても注目される伝統の鍛錬法。この四股の効果的なやり方を相撲トレーニングの第一人者・松田哲博（元・一ノ矢）先生が丁寧に解説していきます。

予定収録時間◎60分 予価◎5,500円 (10%税込)

収録内容

■腰割り ■シコ ■テッポウ ■蹲踞 ■股割り

指導監修◎松田哲博 元・一ノ矢

国立大学出身力士として史上初の角界入りを果たす。引退当時、現役最年長力士、昭和以降の最高年齢力士として注目された（07年引退）。元高砂部屋マネージャー、日本相撲協会・相撲指導員。



関連新刊書籍

日本伝統万能トレーニング
四股鍛錬で作る達人

著◎松田哲博 224頁
定価 1,650円 (10%税込)

【書店様向けホームページ】
<http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文→ ☎ 0120-190-162 書店様FAX用注文専用フリーダイヤル

E-mailでのご注文→ 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	書店帳合	注文扱い	商品名	DVD	しなやかで最も強い体作り 【シコトレ入門】
			枚	枚	
			発売	株式会社 BAB ジャパン	

既刊申込書	書店帳合	注文扱い	商品名	書籍	日本伝統万能トレーニング 【四股鍛錬で作る達人】
			冊	冊	
			発売	株式会社 BAB ジャパン	