実用書（スポーツ、トレーニング、健康）ご担当者様　　2022年5月下旬 発売予定！

「ウェーブストレッチリング」で一世風靡した著者が世に贈る最新メソッド！“薬指”を使うだけで生まれる全身力!!

武術専門誌『月刊秘伝』5月号（4/14発売）にて本書の関連記事掲載予定！

“薬指第一関節”だけで変わる 不思議な 全身連動メソッド（仮題）

“薬指の第一関節だけ曲げられる人”あなたはそれだけで“達人”です！

全身を使って、投げる、打つ、跳ぶ……
どんなスポーツでも威力を発揮するのは、“全身を連動させて動く”こと。
“薬指の第１関節”を刺激、意識するエクササイズによって、自然に全身が連動する働き方になってしまう不思議なメソッド！

CONTENTS

- ◉薬指は特別な指!?
- ◉運動の理想形 テンション＆アーチ
- ◉本当の意味で全身が繋がるシステム
- ◉“薬指第１関節”トレーニング　他

“薬指第一関節”を刺激すると、全身が繋がって働く!?

誰でも達人になれる簡単トレーニング！

著者◎牧 直弘（まき なおひろ）
ウェーブストレッチ考案者。スポーツトレーナー。気功、太極拳、護身術、水泳、ウォーキング、ダイエット指導、呼吸法・発声法から中国整体の施術など20年以上の様々な指導経験の中から、独自の理論「ウェーブストレッチメソッド」を考案。健康に暮らせる社会の実現のためNPO法人日本ウェーブストレッチ協会を設立し理事長に就任。現在、講習会、テレビ、雑誌などで活躍中。
著書：『ウェーブストレッチエクササイズ』『ウェーブストレッチリング体幹強化トレーニング』（BABジャパン）
DVD：『ウェーブストレッチリング（武道・スポーツ編）』『ウェーブストレッチ体幹トレーニング』（BABジャパン）

■著者：牧 直弘　■判型：四六判（並製）　■予定頁数：180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（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 書店帳合 新刊委託		
書籍名	“薬指第一関節”だけで変わる 不思議な 全身連動メソッド（仮）	5月下旬発売予定
注文数	■著者：牧 直弘　■判型：四六判（並製） ■予定頁数：180頁　■予価：本体1,400円＋税 冊　ISBN978-4-8142-0470-0 C2075 ¥1400E	
発行	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　FAX:03-3469-0162	

関連書籍 書店帳合 注文扱い		
書籍名	ウェーブストレッチリング体幹強化トレーニング	
注文数	■著者：牧 直弘　■判型：A５判（並製） ■頁数：160頁　■定価：本体1,400円＋税 冊　ISBN978-4-8142-0128-0 C2075 ¥1400E	
発行	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　FAX:03-3469-0162	