

# イチローも! 合気の達人も! 米倉涼子も!?

## すごい日本人は皆やってる四股鍛錬!!

### 元力士だけが知るその秘密、公開!

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!

# 四股踏み

# で

# 作る

# 達人

(仮題)

### 日本伝統万能トレーニングの秘密

“超理論派” 異能の元力士が多角的に探る、  
誰も語らなかつた、四股鍛錬の本当の意味!

格闘技でモノ言う強靱な腰! 野球・バレー等球技で差がつく全身連動力!!

- ▶筋トレや最新トレーニングでは得られない、特有効果とは?
- ▶なぜ相撲では“四股と鉄砲だけでいい”のか?
- ▶なぜ相撲界以外にも実践者が多いのか?

### CONTENTS

- ◎四股がもたらすもの (効果とメカニズム)
  - ・深層筋に働き全身を繋ぐ
  - ・“力を抜いた力”を作る
- ◎相撲以外にも通ずる“本当に強くなる”の稽古論
- ◎四股の実践者と各人メソッドの秘密



著者 © 松田哲博 (まつだ てつひろ)

元高砂部屋力士「一之矢」。1960年生まれ。琉球大学理学部物理学卒業後、若松部屋(現高砂部屋)に入門。24年間の現役生活の後、2007年に引退。引退後はマネージャーとして高砂部屋の運営を支えつつ、「シコトレ」の普及や相撲の物理的な探求を続けている。朝日カルチャー講師。

著書:『シコふんじゃおう』(ベースボール・マガジン社)、『股関節を動かして一生元気な体をつくる』(実業之日本社)など多数。

■著者: 松田哲博 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 200頁 ■予価: 本体 1,500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	<b>四股踏みで作る達人 日本伝統万能トレーニングの秘密</b>		9月下旬 発売予定
	注文数	■著者: 松田哲博 ■判型: 四六判(並製) ■予定頁数: 200頁 ■予価: 本体 1,500円+税		
	発行	ISBN978-4-8142-0421-2 C2075 ¥1500E		
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		