

第5刷重版出来のロングセラー書籍! 大相撲の本場所が始まると売れます! 次の九州場所は11/10に開幕! ぜひ平積み展開をお願いします!

力士は四股だけでとてつもなく強くなる! その特別な理由とは!?

日本伝統万能トレーニング 四股鍛錬で 作る達人

超理論派、異能の元力士が多角的に探る、誰も知らなかった、四股鍛錬が強者を作ってきた、本当の意味! スクワットでもストレッチでもなかった! 四股には足を高く差し上げたり、思いっきり踏みつけたりせずとも得られる重大な効果がある。それは、“深層筋に働き、全身を繋ぐ”こと。筋トレのようにわかりやすいトレーニングではないため、なかなか語られなかった四股鍛錬の真相、公開!

CONTENTS

- 第1章 相撲からみる合理的な身体の使い方
“腰を割る”とは? / 相撲は腰で取れ! / 相撲力
- 第2章 四股が身体を変えるメカニズム
心気体と四股/筋トレと四股と“一”と/四股とテンセグリティ/相撲のセンスと四股について
- 第3章 実践! 四股鍛錬
支点をつくらない四股/合気の達人の四股(佐川流四股)/肥田式強健術の腰と四股
- 第4章 本当に人を強くする稽古
ぶつかり稽古/すり足~千鳥足/千鳥足の四股/テッポウ



力士は四股だけで
とてつもなく強くなる!
その特別な理由とは!?

超理論派、異能の元力士が多角的に探る、
誰も語らなかった、四股鍛錬が
強者を作ってきた、本当の意味!

BAB JAPAN

著者 ◎ 松田 哲博 (まつだ てつひろ)

元高砂部屋力士「一ノ矢」。相撲探求家。24年間の現役生活の後、マネージャーとして高砂部屋の運営を支える。「シコトレ」の普及や相撲の物理的な探求を続けている。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) 他多数。

■著者: 松田 哲博 ■判型: 四六判 ■頁数: 224 頁 ■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 (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!)

既 刊 店 申 込 書	書	注	日本伝統万能トレーニング 四股鍛錬で作る達人		第5刷 重版出来
	籍	文	■著者: 松田 哲博 ■判型: 四六判 ■頁数: 224 頁 ■本体 1,500 円 + 税		
	名	数	ISBN978-4-8142-0421-2 C2075 ¥1500E		
合	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		