

『仙骨姿勢講座』(14刷)、『強い体幹』(4刷)
『丹田を作る! 丹田を使う!』(3刷) …etc.
多数の著書の集大成となる、待望の最新刊!

武術専門誌
『月刊秘伝』
8月号 (7/14発売)
にて本書の関連
記事掲載予定!

武道に学ぶ! 身体操作のコツ (仮題)

あらゆるスポーツ、日常動作を質的転換する「運動基礎理論」



合理的な「動きの法則」を知り、使う!

丹田や腰を含む背中(軸)を作り、手足は力みなく動く。合気道や空手など、武道が古来より伝えてきた、根本的な動きのコツが学べる決定版の一冊。

CONTENTS (抜粋)

- ◎ 仙骨とインナーマッスル
- ◎ 背中(軸) ができると手足の力が抜ける
- ◎ 股関節と骨盤を繋ぐ姿勢
- ◎ 肘の絞り腕の振りの方向性
- ◎ 足首と踵、それぞれの踏み込み
- ◎ 臀部の下のラインを膨らます
- ◎ 強い中心(丹田) を作る

具体的な
動作がわかりやすい
写真&図解も
多数!

著者◎ 吉田始史 よしだもとふみ

空手や剣道、合気武道を学び、また看護師として医療・生理学にも精通し、効率的な身体の使い方を研究。そして独自にまとめた「運動基礎理論」を、主宰する「日本武道学舎」で指導。現在は「デイサービスがまの穂」を運営し、地域のお年寄りの健康維持に貢献。主な著書に『仙骨姿勢講座』『7つの意識だけで身につく強い体幹』『丹田を作る! 丹田を使う!』(BABジャパン)、『腰痛は「たった1つの動き」で治る!』(講談社)、他多数。

■著者：吉田始史 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：208頁 ■予価：本体 1,600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	書籍名	武道に学ぶ! 身体操作のコツ <small>(仮題)</small>	あらゆるスポーツ、日常動作を質的転換する「運動基礎理論」	注文締切 7月14日	
	注文数	■著者：吉田始史 ■判型：四六判(並製) ■予定頁数：208頁 ■予価：本体 1,600円+税 ISBN978-4-8142-0726-8 C2075 ¥1600E			
	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
	担当者名:				

関連書籍	書籍名	仙骨の“コツ”は全てに通ず 仙骨姿勢講座		
	注文数	■著者：吉田始史 ■監修者：高松和夫 ■判型：四六判(並製) ■頁数：232頁 ■定価：本体 1,400円+税 ISBN4-86220-211-X C0075 ¥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
	担当者名:			