



実用書(スポーツ・フィットネス)ご担当者様
BAB ジャパン 新刊DVDのご案内 10月中旬発売

武道・武術専門誌
『秘伝』11月号(10/14発売)
本作品の
関連記事掲載!

見直すことで毎日がラクになる “歩き”のコツ

指導/監修◎ 広沢成山(豊和会) 収録時間◎69分 価格◎5,000円+税

「あなたの歩き方は本当に正しいですか？」

歩くことは誰にとっても当たり前の日常動作です。

しかし、正しく「歩く」ことをきちんと学んだ人は実はほとんどいません。

多くの人が自己流のまま歩き、立ち方や体の使い方を誤って身につけてしまっています。その結果、腰や肩に負担をかける歩き方になり、疲れや不調の原因となっているのです。そこで今回は、「立つ」「歩く」「移動する」といった最も基本的な身体の使い方を改めて見直していきます。誰もが無意識に繰り返している歩行動作に、正しい身体の使い方を取り入れることで、姿勢が整い、負担が減り、日常が変わり、人生そのものをより豊かにする大きな一歩となるでしょう。(広沢成山)

<収録内容>

- 固定と静止：姿勢とは「動ける」ための準備
- 手の使い方：「胸鎖関節」を起点にする
- 足の使い方：「仙腸関節」で足を振る
- 歩き方：重力と丹田を使った歩き方

【広沢成山】1970年生まれ。1993年八光流柔術に入門。1999年に八光流柔術師範、2000年に皆伝・三大基柱師範を取得。2010年千葉県馬橋に道場を開設。一方で毎月100冊の読書と毎日2時間の身体トレーニングを欠かさず続けている。主な著書に『「正しい脱力」講座』『柔術の動き方「肩の力」を抜く!』『脱力のプロが書いた!「動き」の新発見』『セラピストのための「脱力」する技術』(BAB ジャパン)、DVDに『脱力のコツ』『丹田のコツ』(BAB ジャパン)がある。



広沢成山の<脱力>シリーズ関連商品

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

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

E-mailでのご注文はこちらへ→ shoten@bab2.co.jp 書店様注文専用メールアドレス



新刊申込書	書店帳合	注文扱い	商品名	DVD 枚	見直すことで毎日がラクになる “歩き”のコツ
				収録時間◎69分 価格◎5,000円+税 ISBN978-4-8142-0750-3 C2875	
				発売	株式会社BABジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162

既刊申込書	書店帳合	注文扱い	商品名	DVD	丹田のコツ
				枚	収録時間◎56分 価格◎5,000円+税 ISBN978-4-8142-0522-6 C2875
				DVD	脱力のコツ
				枚	収録時間◎73分 価格◎5,000円+税 ISBN978-4-8142-0440-3 C2875
発売			株式会社	BABジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162