

スポーツでは、全身の筋肉を連動させるからこそ、
最大限のパフォーマンスを発揮することができる！

2020年3月新刊



眠ったカラダを目覚めさせる「軸トレ」 運動連鎖の教科書

「スポーツの成績が上がらない、パフォーマンス・コンディションが上がらない、疲れやすい、動きづらい……」これらの原因は、カラダをうまく使えず、本来生かすべき筋肉を眠らせたまま無理やり動いているため。これらは「運動連鎖(キネティック・チェーン)」がスムーズに働かず、カラダに機能不全が起こっている状態。本書では、その眠った機能を目覚めさせ、健康かつパフォーマンスに優れたカラダに改善するためのメソッドを紹介。

そのためのキーワードは「軸」。人間の動作は、直線的な動きではなく、ひねりや回旋によって構成されている。パフォーマンスを最大限に発揮させるため、まずは「軸」を意識し、その周辺の筋肉を回旋運動で刺激しながら、眠った機能を目覚めさせていく。

※画像はすべて仮画像になります。



【著者】佐藤 拓矢 (サトウ タクヤ)
1963年福島県生まれ。日本トータル・バランス・コンディショニング協会代表として、有疾病患者ならびにスポーツクラブ社員研修、指導者向けセミナーなどを行う。有限会社TMC代表取締役、AFAA国際CEプロバイダー。主な著書に『キレイのあるブレないカラダをつくる！筋肉バランストレーニング』『最新・最強の体幹トレーニング 軸トレ』(共に小社刊)など。

【ターゲット】
メイン: スポーツトレーナーやインストラクター、コーチ

2020年2月18日受注締切 / 3月10日搬入予定

新刊委託	<p>眠ったカラダを目覚めさせる「軸トレ」 運動連鎖の教科書</p> <p>著者: 佐藤拓矢 ISBN: 978-4-405-08701-9 定価: 本体2,800円+税 160P B5判</p>	冊
	ご担当	様

貴店番線印

ご担当 様

新星出版社 営業担当: 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
 TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は 営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

2019.12.11作成