

報道関係各位

株式会社扶桑社

企画編集：株式会社ユンプル

ウォーキングでナチュラル美人ダイエット

著・勅使川原 郁恵(元オリンピック・アスリート)

お腹やせウォーキング！

骨盤矯正ウォーキング！

けんこう骨ウォーキング！

エクササイズ・ウォーキングを続けて
やせチカラをアップ!!

元ショートトラックスピードスケート選手でオリンピックに3回出場したトップ・アスリートのテッシーこと勅使川原 郁恵が、選手時代の「全身ひきしめ&しぼり」のノウハウをウォーキング・メソッドとして初公開します！



目次

はじめに テッシー一流エクササイズ・ウォーキングでカラダもココロもシェイプアップ！

- 1章 エクササイズ・ウォーキングでやせチカラをアップ！
- 2章 お腹やせウォーキングは究極のナチュラルダイエット
- 3章 骨盤矯正ウォーキングで美腰ダイエット
- 4章 けんこう骨ウォーキングで背肉しぼりダイエット
- 5章 おうちウォーキングで雨の日もキレイは逃がさない！
- 6章 最強ウォーキングで全身しぼり
- 7章 ゆったりウォーキングでプチウツ改善！
- 8章 テッシーのウォーキング美人への道 Q&A集

内容

負荷が少なく効率のいいウォーキングをキモチヨク続けて**やせチカラをアップ!**

「テッシー流エクササイズ・ウォーキング」とは、ただ歩くのではなく、歩く動きに工夫をほどこして筋肉に負荷をかける**エクササイズとしてのウォーキング**のことをいいます。日ごろの歩行にちょっとしたアレンジを加えるだけの**簡単な方法**でやせチカラがアップするのです。

そのメソッドは、“お腹やせウォーキング”“骨盤矯正ウォーキング”“けんこう骨ウォーキング”に“おうちウォーキング”。無理をしない**ナチュラルダイエット**が実現します。

さらに、レベルアップ編の“最強ウォーキング”、ウォーク&ランの方法、プチウツを改善する“ゆったりウォーキング”、かゆいところに手が届く**Q&A集**と、充実のラインナップ。

ウォーキングによる**ダイエット&シェイプアップ**を、カラダの細かいところまで知りつくしたアスリートならではの懇切ていねいなガイダンスで完全習得します。

エクササイズ・ウォーキングで血めぐりを促し、**太らない・疲れしない・燃えるカラダ**をつくり、**美肌、美腰、美脚、背肉しぼりウォーキング**ですっきり**姿勢美人**になりましょう!

概要



- ・書名 『ウォーキングでナチュラル美人ダイエット』
- ・著者 勅使川原 郁恵
- ・定価 1365円 (税込み)
- ・版型 四六並製 176ページ
- ・発売日 2009年4月8日



カバー・本文
イラスト/
ウマカケバ
クミコ

著者紹介



勅使川原 郁恵 Ikue Teshigawara

1978年岐阜県生まれ。スポーツキャスター。社団法人日本ウォーキング協会親善大使。朝日新聞ウォーキンググランプリのプリンセスウォーカー、企業のウォーキングアドバイザーなどを務める。元ノルディック複合オリンピック選手の荻原健司・次晴兄弟と「R9（あるく）プロジェクト」を結成し、リーダーとして活躍中。テレビやラジオ、雑誌、イベント、講演などに出演多数。

3歳でスケートを始め、中学2年生でオリンピック強化指定選手に、'93年から国際大会では常に3位以内に入り、'96年には世界ジュニア選手権で総合1位となって一躍日本のトップスケーターとなる。

'98年長野五輪、2002年ソルトレークシティー五輪でともに入賞、さらに'06年トリノ五輪と、3度のオリンピック出場を果たした。

'06年選手引退後は選手時代に発見したスケートとウォーキングのつながりを生かしてウォーキングアドバイザーの道へ。NHK『街道てくてく旅 中山道完全踏破』で人気を博す。

ウォーキング指導者資格、フードアナリスト、食育インストラクター、ベジタブルビューティーセルフアドバイザー、睡眠改善インストラクターの資格を持ち、「歩」、「食」、「眠」で「美と健康」の方法を提唱している。

※R9（あるく）プロジェクト <http://www.r9-project.net>

どうか貴媒体にてご紹介いただきたく、ここにご案内申し上げます。表紙、著者の写真などをデータでご用意しておりますので、お申し付けください。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社扶桑社

書籍編集部 田中亨 E-mail: S_Tanaka@fusosha.co.jp

TEL:03-5403-8870 FAX:03-3578-3088

広報宣伝部 小倉なをみ E-mail: N_Ogura@fusosha.co.jp

TEL:03-5403-8864 FAX:03-3578-3072

〒105-8070 東京都港区海岸 1-15-1 <http://www.fusosha.co.jp/>