



## 正しいウォーキングで運動効果アップ!

多くの優秀なマラソン選手を育てたプロ・コーチが提唱する、見れば一目でわかる、走りのメソッドを応用した最新ウォーキング法。これをマスターすれば、あなたの身体は内側から変わります。

さあ、今日から1日10分を目安に気楽にチャレンジ。

正しいウォーキングで運動効果アップ!

「健康的にやせたい」「メタボ体質から抜け出したい」「歳をとっても体力を維持して、いつまでも元気でいたい」と普段考えている人。「ここ何年も運動をしていないので、いきなり運動を始めるのも心配」と考えて身体を動かすことを躊躇している人。そんな人たちにお勧めのDVDです。

監修・指導:金 哲彦



体幹ウォーキングの提唱者。かつて早稲田大学の選手として箱根駅伝に出場、驚異的な走りで新記録を更新。卒業後リクルートに入社し、ランニングクラブを創設。マラソン選手として活躍後、同クラブのコーチ、監督として、数々のオリンピック選手を指導。その後NPO法人ニッポンランナーズを創設。理事長として新しいスポーツ文化構想を推進中。TV、ラジオのマラソン、駅伝中継解説者としても有名。金哲彦 公式ブログ [www.exermusic.com/kin/blog/](http://www.exermusic.com/kin/blog/)

アシスタント:江尻真知子

### ■収録内容

- 1 オープニング
- 2 体幹ウォーキングとは
- 3 ウォーミング・アップ
- 4 丹田
- 5 肩甲骨
- 6 骨盤
- 7 肩甲骨の使い方
- 8 腕の使い方
- 9 骨盤の動かし方
- 10 着地、目線とつま先の向き
- 11 クールダウン



気楽にチャレンジ! 体幹ウォーキング

商品番号: JEBS-17 (DVD1枚組) POS: 4560346 95014 9 価格: 税込¥2,000 (¥1,905 税抜)

■COLOR/画面サイズ: 4:3/リージョン No.: ALL(全世界)/NTSC/ステレオ/ドルビーデジタル/片面1層/収録時間 32分

製作・著作・発売元: 株式会社ジェスフィール/株式会社テレビマンユニオン