

美しい姿勢と優れた運動機能を備えた『美アーチ姿勢』で

しなやかで、気持ちいいからだ作り！

「ウェーブストレッチエクササイズ」

12月11日発売（1400円）160P 著者 牧直弘

BABジャパン出版社

160P NPO法人日本ウェーブストレッチ協会推薦



加圧スタジオオーナーヒロミ絶賛

本文より・・・

本書で紹介するメソッドは‘美しくかつ機能的な曲線のあるからだ=美アーチ姿勢’を作るために必要な3つのステップ①コリを（ほぐす）、②からだを（伸ばす）、③筋肉を（引き締める）を同時に行うことができる、画期的なエクササイズです。

その秘密は、20年以上の運動指導歴とスポーツ・武道・ダンスの経験から得た、東洋と西洋のメソッドを融合させそこに‘波=ウェーブ’という自然の力を加えるところにあります。東洋に古来から伝わる（気・呼吸・鍛練・癒し）のメソッドがあり、西洋には科学的に研究された＜トータルコンディショニング理論＞があります。この両者を融合させさらに自然に関わる波の力を利用することで、誰にでも自然に効果が実感できるようにプログラム化したのが、本書で紹介する＜ウェーブストレッチ＞なのです。

そしてまたこの＜ウェーブストレッチ＞は、私の考案したトレーニング・ギア＜ウェーブストレッチリング＞で運動をアシストすることにより真価を発揮し、身体の深いところまで効果を行き届かせることができるようになっていきます。………ばじめに（本書より）

著者プロフィール 牧 直弘（まき なおひろ）

ボディアーチメイクアドバイザー ウェーブストレッチ考案者 スポーツトレーナー

1959年東京生まれ。1982年、国学院大学文学部史学科卒業後、ミュージカルの勉強しながらダンス（ジャズ・社交ダンス・バレエ）と武道（心拳塾）に励む。1990年 東武ウエルネスクラブ「クレタ」にて、チーフコーチとなり。1996年、フリーインストラクターとなる。気功、太極拳、護身術、水泳、ウォーキング、ダイエット指導、呼吸法・発声法から中国整体の施術など20年以上の様々な指導経験の中から、身体のしなやかな動きの要である「ボディ・アーチ」に着眼し、独自の理論「ウェーブストレッチメソッド」を考案する。さらにどなたにでも簡単に「ほぐす」「伸ばす」「鍛える」が同時に行えるウェーブストレッチが体感できるように、ウェーブストレッチリングを開発する。2006年に特許、意匠、商標取得し、運動プログラムの研究開発と新製品開発の為、有限会社MAKIスポーツを設立する。さらに健康に暮らせる社会の実現の為NPO法人日本ウェーブストレッチ協会（2008年9月法人格取得）を設立し理事長に就任する。現在、ウェーブストレッチの普及の為、認定講習会、テレビ、雑誌などで活躍中。