

自宅で簡単に、くびれたメリハリ美ボディを手に入れる



1日1回！つかんでひっぱるだけ！

40代からのズボラくびれづくり

2025年2月12日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は水野志音著『1日1回！つかんでひっぱるだけ！40代からのズボラくびれづくり』を2025年2月12日(水)に刊行いたします。

1日1回、ウエストをつかんで、ひっぱって、ととのえるだけ

「ズボラくびれづくり」は、「ズボラ」というだけあって、やり方はとってもカンタンです。1日1回、ウエストをつかんで、ひっぱって、ととのえるだけ。筋膜リリースとエステの手技を組み合わせたこのメソッドは、自宅で簡単に、自分の手だけでお金や時間がなくても、キレイなボディラインをつくることができます。本書では、この理想のくびれをつくることのできる方法を、写真とともに紹介します。

また同じようにつかんでひっぱるだけでできる、太ももや二の腕のサイズダウン、肩こりの解消方法も紹介します。書籍内の二次元コードを読み取れば動画でも確認できます。

1日1回！つかんでひっぱるだけ！

タイトル: 40代からのズボラくびれづくり

著者:水野 志音/監修:工藤 孝文 ページ数:112ページ

価格:1,485円(10%税込) 発行日:2025年2月12日

ISBN:978-4-86667-731-6

## 【目次】

- Chapter01 ズボラくびれづくりって何？
- Chapter02 今の自分の体を知る
- Chapter03 実践！ズボラくびれづくりの方法
- Chapter04 ズボラくびれづくりの効果を最大限に出すためのコツ
- Chapter05 ズボラくびれづくりQ&A

## 【プロフィール】

著者:水野志音(みずの・しおん)

株式会社SPACE X 代表取締役/リバースエイジング美容家

1987年生まれ、三重県出身。エステティシャン歴13年。エステ学校を卒業後、瘦身サロン、小顔サロン勤務を経て筋膜リリースに出会い、その高い効果に惚れ込む。「本当に結果の出る技術を提供したい」と、27歳で自宅マンションの一室でエステサロンをOPEN。現在は、銀座で女性のくびれに特化した美体造形®筋膜リリース専門のエステサロンを経営している。即、メリハリボディがつかれ、持続性が高いと話題になり、1回5万5000円という価格でも、新幹線や飛行機を使ってサロンに通う人も多い。コロナ禍に独自の「つかんでひっぱるだけでくびれをつくるセルフケア」をオンラインで伝えたところ、サロンに通わずにくびれができると話題になり、約3年で延べ1万人以上の女性が自分の手だけでくびれをつくっている。現在は、綺麗になった女性の先の人生をさらに豊かにするために女性が活躍できる環境と場を提供することをミッションとし、イベントなど多数主催。

監修:工藤 孝文(くどう・たかふみ)

医師・工藤内科院長/ダイエット外来医・内科医・糖尿病内科医・漢方医

福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。帰国後、大病院、地域の基幹病院を経て、現在は、福岡県みやま市の工藤内科で地域医療に力を注ぐ。専門は、糖尿病・ダイエット治療・漢方治療。「ガッテン！」(NHK)、「世界一受けたい授業」(日本テレビ)など、テレビ番組への出演・医療監修を行うほか、ダイエット関連の著作も多い。日本内科学会・日本糖尿病学会・日本肥満学会・日本抗加齢医学会・日本東洋医学会・日本女性医学学会・日本高血圧学会、小児慢性疾病指定医。

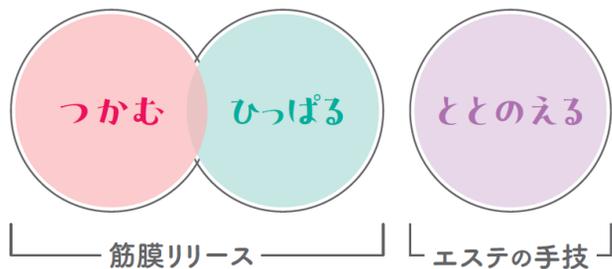


# “ズボラくびれづくり”は超カンタン ボディライン形成メソッド

脂肪があってもくびれをつくることのできる“ズボラくびれづくり”は、筋膜リリースとエステの手技を合わせたメソッドです。

ボディラインが崩れてしまう原因の多くは、**筋膜の癒着**にあります。

このメソッドでは、体の肉をつかんでひっぱることで筋膜の癒着をはがし、やわらかくなった体の肉をエステの手技で理想の形に形成します。



## “ズボラくびれづくり”のメリット

### ①“寝たまま”できる！

この本で紹介する“くびれづくりのメソッド”うちの2つは寝たままでもできます。

### ②“1日1回”で“誰でもカンタン”にできる！

1日1回行うだけでもOK！子どもから、体力や柔軟性に自信がない高齢の方まで無理なくできるのが魅力です！

### ③さまざまな“健康効果”も！

筋膜の癒着がなくなることで柔軟性がアップし、血行がよくなり、肩こりや腰痛の改善、姿勢がよくなるなど、体が軽やかになります。また、呼吸が深くなり睡眠の質も向上します。

### ④体重が落ちて“美容効果”も表れる！

もともと脂肪が多い人は、筋膜リリースにより代謝がよくなり、自然と体重も落ちていきます。また、筋膜をゆるめることで血流とリンパの流れがよくなり、肌ツヤがよくなる効果も！

### ⑤自信がついて、“おしゃれ”が楽しくなる！

ウエストが細くなると、着たい服を着ることができるようになるので、自信がついて、おしゃれが楽しくなります！



## 体の部位ごとに計5つのメソッドを解説

本書では、計5つのメソッドを紹介。詳しいやり方やポイントを写真とともに解説します。

### ①ウエスト



### ③肩&二の腕

### ④バスト

### ②肋骨まわり



### ⑤太もも

## 体験者のビフォーアフターも多数掲載

