

# テレビ放送後から大反響！ 発売半年で5万部突破！

1日  
1分！

座ったままでOK！  
ズルい腹筋



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、星野光一 著 / 東英子 監修『1日1分！座ったままでOK！ズルい腹筋』が11月13日の重版をもちまして、累計5万部を突破したことをお知らせいたします。

1日たった1分でOK! 理想のウエストが手に入ります！

2023年5月13日に、関西テレビ(フジテレビ系列)「土曜はナニする!」、同11月6日に日本テレビ「ヒルナンデス!」、11月11日に「世界一受けたい授業」と立て続けに著者が出演、本書が紹介され、放送直後より大反響を呼びました。番組内で実際にズルい腹筋を体験した人は、4週間でウエストがマイナス8.5センチに！ SNSでの反響も相まって、この度、5万部を突破しました。

タイトル:1日1分！座ったままでOK！ズルい腹筋

著者:星野光一 監修:東英子

ページ数:112ページ 価格:1,485円(10%税込)

発行日:2023年4月10日 ISBN:978-4-86667-499-5

## 【目次】

Chapter1 ズルい腹筋って何？

Chapter2 こんなにもあるズルい腹筋の効果

Chapter3 1日1分！ズルい腹筋のやり方

Chapter4 食事をほんの少し気をつけてウエストをもっと引き締める！

付録 ズルい腹筋Q&A

## 【プロフィール】

著者 星野光一(ほしの・こういち) 筋活アドバイザー

1973年、和歌山県生まれ。鍼灸師・整体師として、キャリア29年で延べ20万人以上の患者の健康をサポートしてきた。20代には腰のヘルニアで苦しむも、筋トレで完全に克服。以降、20年超ライフワークとしてさまざまな筋トレを研究し続けている。また、その知識と臨床経験を活かして、筋活アドバイザーとしてオリジナル筋トレやエクササイズ(ホシノ式シコワット®やズルい腹筋®)を開発し伝える活動をしている。実践した人の中には歩行が困難だった状態から歩行可能となる例も。また、ホシノ式シコワットを伝えたセミナーコンテストグランプリ2020でグランプリに輝く。ズルい腹筋も多くの体験者がダイエットや体力増強、体型の改善を成功させている。現在は行政とも連携し、市民講座、企業研修、オンラインで週2回ズルい腹筋教室を開催している。健康寿命を平均寿命まで引き上げる健康の伝道師であり、40代からマイナス20歳の体づくりを提唱するスペシャリスト。

監修者 東英子(あずま・えいこ) 医師/あずま在宅医療クリニック院長

1993年近畿大学医学部卒業。泌尿器科医として研鑽を積みながら、緩和医療と高齢者医療に興味を持つ。2004年から在宅医療に従事。在宅緩和ケア、摂食嚥下支援、認知症ケアに特に熱意を注ぐ。日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医/一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会認定 エンドオブライフ・ケア援助士/大阪アーユルヴェーダ研究所 基礎講座・専門講座(薬理学・浣腸療法)修了/日本メンタルヘルス協会 公認心理カウンセラー/Holistic Aromatherapy College認定 アロマインストラクター/大阪がん哲学外来 メディカルカフェあずまや主催



