

“ものぐさ”な私でも、  
1年続いている

肩こり・腰痛が  
改善した

疲れなくな  
った

反響の声、  
続々!

**7万人の高齢者が「救われた!」と大絶賛!**  
**寝たきりのカラダにならないための**  
**究極の運動プログラム、ついに書籍化!**

# ぜんぜん頑張らない 「うんどう」教室

公益財団法人「体力づくり指導協会」理事 **西城真人**・著  
筑波大学大学院教授 **田中喜代次**・監修

**バカバカしいくらい簡単なのに、効果絶大!**  
「寝たきりになって、家族に迷惑をかけたくない」のに、  
「運動嫌い」というワガママなあなたに贈る  
イヤでも続けられる**「うんどう習慣化」プログラム**を大公開!

A3  
ポスター付き!

6つの  
「うんどう」が  
ひと目でわかる

著者 **西城真人**

公益財団法人「体力づくり指導協会」理事。1942年生まれ。監修者の田中喜代次筑波大学大学院教授の指導の下、著者が発案した“運動を習慣化するうんどう”を20年前から実践。「翌朝目が覚めない不安がある」と語る参加者が、最後の1日になるかもしれない中で「うんどう教室」に参加して元気になっていく姿が一番のやりがい。

監修者 **田中喜代次**

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授。教育学博士。日本健康支援学会理事長。1984年より肥満に関する研究を続け、生活習慣病予防・改善のための減量法や高齢者のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)保持を目的とした運動プログラム等を考案。実践的な研究成果は国内外から高い評価を得ている。

●予価1,470円(税込)/144ページ/ソフトカバー

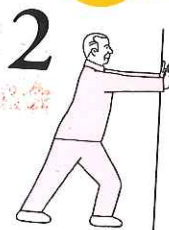
老後を迎えた  
親御さんへの  
プレゼントにも  
最適です!

「うんどう」はたったの**6つ!**



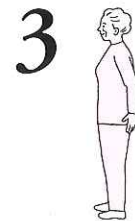
おはよううんどう

足首、ひざ、腰、肩、首の5つの大きな関節を動きやすくする



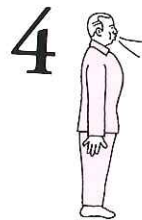
つまづかないうんどう

足の疲れを取り、すり足歩行になるのを防ぎ、つまづき・転倒を予防する



かいだんうんどう

段差を降りるときなどに持ちこたえられる脚力を保ち、転倒を予防する



ふらつかないうんどう

安定した姿勢を保ち、ふらつき・転倒を予防し、腰の負担を軽減



全身のびのびうんどう

全身の疲労を回復し、腕を動かしやすい



ありがとううんどう

腕の疲れを回復し、肩こりを予防・改善し、全身のツボを刺激する