ゲームデザイナーが企画した、日本再生プラン

『国民幸せ．倍増プロジェクト』！

『骨盤フィットネス』教室開催完全マニュアル

Since
FEBRUARY.2012

出版形態の
未来形が今、
発進！

池田俊幸

電子書籍 & HP & 動画の３連係

KENJA OFFICE

注目

“究極の費用対効果”
起業して日本を元気にできちゃいます♪

★誰でも、３日で、「骨盤フィットネス教室」が開けます！
★国民参加型の国家再生プロジェクトに参加できます！
★今すぐ、HP と動画でメソッドを実体験できます！

まずは→ http://kotuban-f.com

『骨盤フィットネス』教室開催完全マニュアル・もくじ

●本書の特長と有効活用法……6

序章　『あなたは、今、幸せですか、
その幸せが続くと思えますか、心の底から？』……12

提言１　今、私達に起きている心身の弱体化、
そして、それがもたらした、深刻な事態を知ろう！……13
提言２　このような事態を招いた原因を知ろう！……17
提言３　骨盤フィットネスの輪を広めて、
日本を元気に立ち直らせましょう！……19
プラン１……20
プラン２……24
プラン成就による効果を検証！……27

●『骨盤フィットネストレーナー資格取得カリキュラム』……29

◆カリキュラム取得への、ステップアップ理論編……30

ステップ１　骨盤フィットネスの、基本概念を理解する……31
ステップ２　基本エクササイズである、
Ｒ＆Ｂあし上げについて学ぼう……31
ステップ３　フィットネス全般を、効率的安全に行わせる
ポイントを習得しよう……34
ステップ４　骨盤フィットネスのサポートテーマを伝え、
目的意識を高めましょう……36

◆カリキュラム取得への、ステップアップ実践編……38

ステップ１　プロのトレーナーらしく指導する、スキルを習得する……38
ステップ２　基本エクササイズの効果を高めて行わせる、
実践法を学ぼう……41
ステップ３　各エクササイズについて、安全に行わせるために、
配慮するポイントを習得しましょう……43

●“骨盤フィットネス”

インストラクターのための必須スキル、健康アドバイス能力を身につけましょう……53

◆健康アドバイス能力①　膝（腰）曲がり体型の進行を防ぎ、転びにくい体になる……53

ステップ１　年寄り体型の特徴を把握し、させましょう……53
ステップ２　膝の若さ健康状態を判定させ、膝曲がりの概念を認識させましょう……54
ステップ３　膝曲がりと、腰曲がりの関連を実体験し、させましょう……54
ステップ４　膝が曲がり、お辞儀歩行になると、転び易くなる理由を、二つのポイントを捉えて、わかり易く伝えましょう……55
ステップ５　膝と腰を真直ぐに、若い体型を保つための骨盤フィットネスメニューの効果メカニズムを、わかり易く伝えながら、レクチャーしましょう……57
ステップ６　膝と腰を真直ぐに、若い体型を保つための、日常生活の送り方をアドバイスしましょう……61

◆健康アドバイス能力②　自身の体の捻じれ（歪み）とO（X）脚を認識して改善し、させる……62

ステップ１　体の歪みとO脚に対する概念を、整理する……63
ステップ２　体（骨盤）の捻転歪みを、理解しましょう……63
ステップ３　O脚及びX脚の評価法を理解しましょう……64
ステップ４　体（骨盤）の捻転歪みの調整に有効な、骨盤フィットネスメニューの効果メカニズムを、わかり易く伝えながら、レクチャーしましょう……65
ステップ５　体の歪みや、O（X）脚の悪化を防ぐ、日常生活をアドバイスしましょう……67

◆健康アドバイス能力③　弱った心に、適度な筋トレと、反復リズム運動が有効であることを、納得させて行わせる……68

ステップ１　心と脳内物質の関係を理解しましょう……68
ステップ２　弱った心のサポートに有効な、骨盤フィットネスメニューの効果メカニズムを、わかり易く伝えながら、レクチャーしましょう……69

◆健康アドバイス能力④　男女それぞれに多い、健康課題対処法をアドバイスする……70

ステップ１　男性特有、または多い悩み、ＥＤと加齢臭の改善……71
ステップ２　女性特有、または多い悩み１：冷え性の改善……71
ステップ３　女性特有、または多い悩み２：尿漏れ失禁 ……72
ステップ４　◆スキルアップ最終ステップ◆
一般コース全メニューの指導法を習得しましょう……73
第１クール：ストレッチ＆筋トレ……73
第２クール：アイソメトリック式、スロー空手トレーニング……93
第３クール：表情筋、アイソメトリックダンス、体の歪み調整……111

本書の特長と有効活用法

本書は、昨今のIT技術の発達を利用して、電子書籍ならではの新しい出版の形態を試みた。それは、電子書籍とホームページ、そして、動画の３アイテムを連係させて、より分かり易くリアルに大量の情報を提供するものである。

従来の書籍ではできなかった、出版の新しい形がここから始まろうとしている。

★新出版形態はここが凄い！

「もっと詳しく、リアルに」ホームページと動画で、さらに分かり易く確認、そして実体験もできます。

パソコンや携帯電話、アイパッドなどから、公式サイト、さらに動画にアクセスして、詳細を見ることができます。動画を真似て実際に行えるので、より詳しく実体感できます。

活用ステップ 1　骨盤フィットネス協会の公式サイトにアクセスする

骨盤フィットネス
とは！？

今すぐ、こちらから
体験

http://kotuban-f.com

◀・・・こちらへアクセス

活用ステップ 2　骨盤フィットネス協会の公式サイトから
電子書籍の活用法サポートページに、アクセスする

※こちらのサイトは、随時更新されますが、このボタンは、常に分かり易い上部に設置致します。

こちらを
クリック

●電子書籍の活用法は　⇒　こちらへ GO

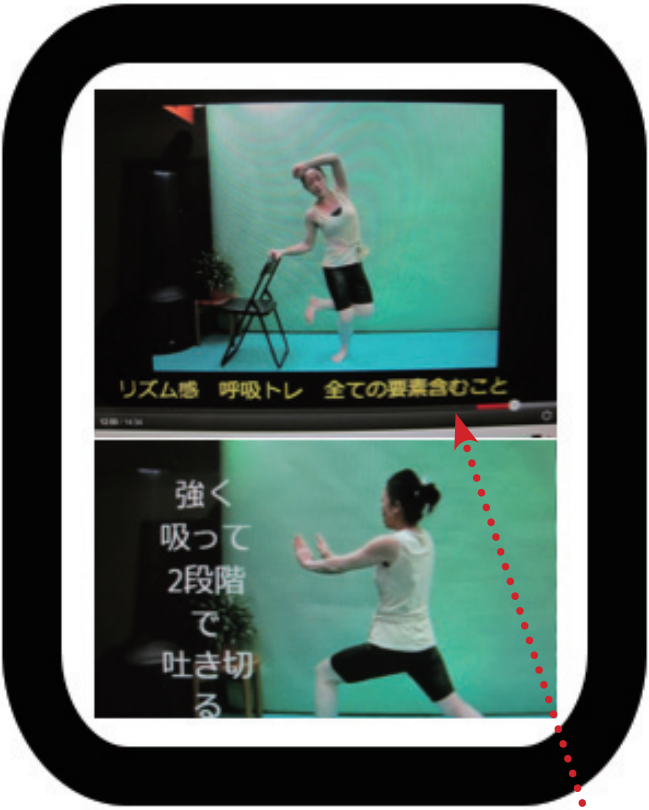
活用ステップ 3　電子書籍の補足サポートページから、
活字では伝えきれない実際の動きや、ビジネス機会などを、
動画にアクセスして、リアルかつ楽しく習得！

※こちらのサイトも、常に時流に沿った適切な情報を伝えるために、
随時更新されます。書籍では、伝えきれない **“最新の知りたいこと”** が
チェックできます。

これらの動画をクリック

活用ステップ 4　動画を真似てメソッドを実体験しながら
正しいダイエット法などのコーチングスキルを
習得しましょう

※これらの動画には、本格的なエクササイズが、前後半各パートそれぞれ約１５分収録されています。お気に入りに登録すれば、いつでも手軽に本格的なトレーニングが行えます。
　また、教室を開催する際の生徒募集や、生徒の自宅トレーニング用途など、多目的自由に使えます。



**テロップで正しい
ダイエット法や
行い方のポイント
を解説**

『最進化系．エクササイズ普及の輪』が貴方を活かし．日本を救う

Wii 用のソフトにもなった、
大注目の『骨盤フィットネスの指導スキル』が
電子書籍で習得できます。
そして
教室開催用 DVD を併用して
誰でも、体操教室を開いて
国家再生プランに参加できます！

”もう一つの日本復興のカギ”エクササイズこれだ！↓

ゲーム．デザイナー企画
国民総参加型
日本再生プラン

国民
運動量．倍増計画

施術家でエクササイズ . プロデューサー
そして wii 用ゲームソフト

『wii で . 骨盤 fitness』

の

監修者 . 池田俊幸が見出した
“ 入魂の国家再生プロジェクト ”
今ここから発足！

目を背けるな、活目しよう。そして行動しようよ！
全ての国民と、将来の子供の幸せのために・・・・・

著者　骨盤フィットネス協会
代表　池田　俊幸　からの手紙
今、目の前にあるもう一つの危機
『身体と心の弱体化が、国を滅ぼす。』
最進化系エクササイズの輪を広げ
日本を元気に再生させましょう！
目を背けないで、
このままでは、大変なことになりますよ！
そして、貴方にもできることに気付きましょう！
今すぐ始めましょう！

◆序章◆

『あなたは、今、幸せですか、その幸せが続くと思えますか、心の底から？』

いつの頃からだろう、街行く人の肩が落ちている。

目の輝きが弱く、笑顔に力がなくなった。若者が夢を語らなくなった。大人は自信を失い、聞こえるのは、社会が立ち行かない言い訳ばかりが目立つようになった。

そして、２０１１年の大震災と、ヨーロッパ発の世界同時不況の波は、長らく経験したことのない不安感となって、日本全土を覆い尽くそうとしている。

私は、昭和３３年生まれ。山口百恵さんなど花の中三トリオ、巨人の原監督、海外では亡くなったマイケルジャクソン、マドンナさんなどと同級である。鹿児島県与論島で生まれ、高校卒業と共に、大志を抱いて上京した。

高度成長の恩恵を受けつつも、オイルショックや、バブル崩壊などの社会の荒波を経験したが、昨今の情勢は、何か今までとは明らかに違う、別次元のリアルな不安(無力)感を覚えるのだ。共感する方も多いと思う。

本書は、そんな国の窮状を打破するプランを模索、試行錯誤の末に、具体的な対策プロジェクトを立ち上げた男からの国民と国家中枢への手紙である。

“今の日本を何とかしよう、そのために行動しよう”との思いに、少しでも多くの方が共鳴。そして、その輪が大きな広がりとなることを願う。

日本が元気に、そして全ての人の笑顔と、若者の夢に溢れる国になることを願っている。