子供から高齢者までみんなができる！おぼえたい！『まずはこれだけ！ ストレッチ！』キンドル電子書籍リリース開始！

子供から高齢者までみんなができる！おぼえたい！『 まずはこれだけ！ ストレッチ！』キンドル電子書籍リリース開始！
（出版社 株式会社遊タイム出版 × 製作会社 株式会社アドベンチャー）

■ 誰でもストレッチ法が続けられる理由
⇒ 簡単である
⇒ 時間がかからない
⇒ 場所を選ばない
⇒ お金がかからない

■ 健康の為に運動を始めたけど続かない理由
⇒ 運動後の疲れがとれない
⇒ 運動をする前準備に時間がかかる
⇒ ジムや野外だと人目が気になる。道具代やお洒落にお金がかかる
⇒ 運動をしても体重が痩せない。

■ 図解なので、わかりやすい！
⇒ これで辛いストレッチともおさらば！
★ ストレッチを行うと疲労回復、快眠会食！！
★ 『介護予防』『メタボ対策』で『健康ブーム』だからこそ継続できる無理のない運動！
★ ここだけは知っておきたい首・肩・胸・背・腹・股関節・脚のストレッチ
★ いつまでも元気で、楽しく生きるための誰にでもデキルストレッチ法

ストレッチとは、筋肉を良い状態にするために、筋肉を引っ張ってのばす運動です。
ストレッチは筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を拡げるだけではなく、
筋肉の疲労回復に役立ち、筋肉をリラックスさせることから精神的なリラックスになります。

■キンドル電子書籍
『こどもから高齢者までみんなができる まずはこれだけ！ストレッチ』

amazon

http://www.amazon.co.jp/dp/B00DICC0C4

Amazonキンドル・アップルiBooks・楽天kobo・Googleアンドロイド関連製品のサービスを提供する株式会社アドベンチャー（本社：東京都渋谷区、代表取締役
中村俊一）は、遊タイム出版（本社：東京大田区、代表取締役 東秀行 http://www.u-time.ne.jp/
）から『まずはこれだけ！ストレッチ』をキンドル電子書籍として２０１３年６月１９日に配信開始いたしました。

■目次

はじめに
●第１章 首
⇒ ストレッチをはじめる前に
⇒ 僧帽筋（上部）・肩甲挙筋

●第２章 肩
⇒ 外旋・内旋
⇒ 三角筋（前部）・烏口腕筋
⇒ 三角筋（中部）
⇒ 三角筋（後部）
⇒ 小円筋
⇒ 肩甲下筋
⇒ 大円筋
⇒ 棘上筋

●第３章 胸

⇒ 大胸筋（全体）
⇒ 大胸筋（上部）
⇒ 大胸筋（下部）
⇒ ちょっとひとやすみ（腕）

●第４章 背
⇒ 広背筋
⇒ ちょっとひとやすみ（手のひら）

●第５章 腹
⇒ 外腹斜筋・内腹斜筋
⇒ 腹直筋

●第６章 股関節
⇒ 大臀筋
⇒ 内転筋群
⇒ 腸腰筋

●第７章 脚
⇒ ハムストリングス
⇒ 大腿四頭筋
⇒ 腓腹筋・ヒラメ筋
⇒ 長母趾伸筋・長趾伸筋
⇒ 全身の筋肉（前から見たところ）
⇒ 全身の筋肉（後ろから見たところ）
⇒ おわりに

■キンドル電子書籍
『こどもから高齢者までみんなができる まずはこれだけ！ストレッチ』

amazon

http://www.amazon.co.jp/dp/B00DICC0C4

■著者 弘原海 剛
関西大学 人間健康学部 教授。大阪市立大学大学院生活科学研究科博士課程修了（博士・学術）
現在のテーマ ： 生きがいと健康について
地域の高齢者を対象とした「健康づくり」活動に携わっており、地域事業である「介護予防リーダー育成講習会」の講師をはじめ、地域の自主活動グループへの支援活動を積極的に行っている。

■ □ ■ □ 株式会社アドベンチャー 電子書籍ニュース（６月２５日 １５時現在）□ ■ □ ■

★【Amazon キンドル】キンドル電子書籍 有料総合ランキング ３位獲得中
★【Apple iBooks】直近１ヵ月 iPhone有料電子書籍ランキング１位 １７日獲得

★【アップル】iBooks ６カテゴリーで１位獲得中
・マネジメント/リーダーシップ 『 松下幸之助から未来のリーダーたちへ 』
・ノンフィクション 『 いただきセックス やっぱり知りたい！Ｈな疑問大全集 』
・心理学 『 会社、仕事、人間関係が「もうイヤだ！」と思ったとき読む本 』
・キャリア 『 出会った人すべてを味方に変える技術 』
・学習参考書 『 効率よく夢をかなえるＡ４一枚勉強法 』
・テーマ別旅行 『 高城剛 サバイバル地球旅行術 』
・言語関連 『 相手を洗脳する文章テクニック 』

――

●新着 kindle電子書籍

・こどもから高齢者までみんなができる まずはこれだけ!ストレッチ６月１９日リリース
・美人ナースのちょっとエッチな●●ライフ ６月１９日リリース
・リア充宣言 ６月１６日リリース
・高城剛 サバイバル地球旅行術 ６月１３日リリース
・超怖・都市伝説スペシャル ６月１３日リリース
・加藤鷹から学ぶセックスの極意 タイプ別・オンナの攻略術 ６月１２日リリース
・キャバ嬢の兵法 ６月 ６日リリース
・つけちゃうぞ! 大人の保健体育 ６月 ６日リリース
・チャレンジから生まれた10の成功例 ６月 ３日リリース
・いただきＳＥＸ！~やっぱり知りたい！ Ｈな疑問大全集 ６月 ３日リリース
・知っておきたい生活の『なおす大百科』 ６月 ３日リリース
・知っておきたい生活の『洗う大百科』 ６月 ３日リリース
・モテたい男女のリアル恋愛白書 ６月 ３日リリース
・男と女のちょっとＨな話 ５月３０日リリース
・日本でもっとも多くモテる男を生み出した ５月２９日リリース
・１分で使える暮らしの裏ワザ ５月２８日リリース
・元気が出る 魔法の言葉 ５月２８日リリース

――

●株式会社アドベンチャーの実績
★２０１２年度iPhoneブックランキング１位を２２３日獲得 【業界１位】
★２０１２年度iPhone総合ランキング１位獲得日数 ６４日獲得 【業界１位】
★２０１２年度アンドロイドコミックアプリ ランキング１位獲得日数２００日越え
【業界１位】
★２０１２年度iPhoneブックランキングで４月６日まで１位を４２日間継続獲得 【業界１位】
★「AppStoreが選ぶBEST2012」電子書籍ランキングで表彰された７つのうち１位～６位を独占【業界１位】
★iPhoneブックランキング１位獲得タイトル数は５５本以上 【業界１位】
★iPhone iPad電子書籍アプリが累計ダウンロード数で３００万ダウンロード突破 【業界１位】

■iPhone電子書籍アプリ一覧
iPhone電子書籍ランキング１位獲得アプリ５５アプリ以上獲得
http://iphone.adventure-inc.co.jp/

――――――■当プレスに関するお問い合わせ先――――――
社 名 ： 株式会社アドベンチャー
ＵＲＬ ： http://www.adventure-inc.co.jp/
会社フェイスブック： http://www.facebook.com/pages/Adventure-Inc/191090634245135
所 在 地 ： 〒150-0002 東京都渋谷区3-15-3 土屋渋谷ビル 5階
ＴＥＬ ： 03-5774-5775
代 表 者 ： 中村 俊一
ＭＡＩＬ ： i-phoneteam@adventure-inc.co.jp
担 当 者 ： 西川 剛司
担 当 者ツイッター： @adv_iPhone http://twitter.com/#!/adv_iPhone

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com