

《中野ジェームズ修一 出版物のご紹介》



2011年1月発売

「ジムに通う前に知っておきたい
最新トレーニング科学」



内容紹介
あなたのトレーニング法、間違っていますか？ 最新理論で効率的「筋トレ&ストレッチ」筋トレの効果は負担の強さと回数では決まらな
い！ 有酸素運動もやりすぎは逆効果？ 体力回復の「ゴールデン
タイム」は3回ある 01始める前に知っておきたいトレーニングの基礎知
識 02「やってはいけない」と「正しい」筋トレ&ストレッチ 03トレー
ニング効果を高める食事と栄養補給 04目的別60日間トレーニングメ
ニュー 05長く続けるためのモチベーションコントロール術 Q&A 06意
外と知らない筋肉と運動のメカニズム

出版社	洋泉社	単行本	142ページ
価格	1260円(税込)	ISBN番号	978-4862486752

2010年10月

「ストレッチでセルフマネジメント」
—あなたに必要なストレッチがわかる



内容紹介
立ち仕事の人のためのストレッチ(骨盤のダイナミック・ストレッチ
上体を後ろに反ると腰が痛い人 ほか)
座り仕事の人のためのストレッチ(「仕事の合間にできる静的ストレ
ッチ」)
「自宅でやりたい静的ストレッチ」ほか)
アンチエイジングを目的としたストレッチ(老人姿勢を撃退する)
ランナーのためのストレッチ(ウォーミングアップストレッチ
クールダウンストレッチ ほか)
ゴルファーのためのストレッチ(正しい姿勢でスイングフォームを生み
出すストレッチ
症状別の障害予防ストレッチ ほか)

出版社	スタジオタッククリエイティブ	単行本	143ページ
価格	1260円(税込)	ISBN番号	978-4883934034

2010年9月発売

「カラダが若返る！40代からの体脂肪管理術」



内容紹介
序章 カラダを若返らせることは、いくつからでもできる！
若返りの要は筋肉
01 体の老化度をチェックする
02 筋肉の衰えを止める
03 成長ホルモンをより多く分泌させる
04 関節をサビつかせない
05 体を硬くしない
06 たまった脂肪は有酸素運動で今！燃やす
07 実践！体脂肪率、筋量別パーソナルトレーニング法

出版社	洋泉社	単行本	142ページ
価格	1260円(税込)	ISBN番号	978-4862486363

2010年8月発売

「一流の人がやる気を高める10の方法」



内容紹介
心理学をベースに一人ひとりにあった“続けられる”トレーニングメ
ソッドを提案しているフィジカルトレーナー。やる気を引き出し、新しい
ことにチャレンジし続けて結果を出すという点では、フィジカルレー
ニングもビジネスも同じ。スポーツの世界では、結果を出すための
パーソナルトレーニングが当たり前になりつつあるが、ビジネスの世界
ではまだまだ。そこで心理学を生かしたフィットネスのパーソナル
トレーニング、コーチングメソッドをビジネスに応用し、仕事力を鍛える
ノウハウを初公開する。

出版社	ソフトバンククリエイティブ	単行本	新書: 200ページ
価格	767円(税込)	ISBN番号	978-4797359428

2010年3月発売

「頭のいい人のからだの鍛え方」
筋肉で痩せる・体質改善する8メソッド



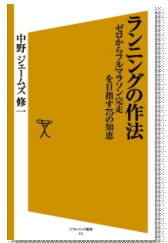
内容紹介
本書は、最新のトレーニング理論と、
200人以上の肉体改造をサポートしてきた経験をも
とに著者が確立した独自メソッドを一冊にまとめた、
カラダを変えるためのバイブルです。付録に、本書
のメソッドを凝縮した「1日15分でOK!トレーニングダ
イアリー」が付いています。まず2カ月、筋肉と向き
合ってみてください。確実に、劇的に、カラダの変化
を実感できるはずですよ。

出版社	ポプラ社	単行本	単行本158ページ
価格	1260円(税込)	ISBN番号	978-4591115091

2009年9月発売

「ランニングの作法」

ゼロからフルマラソン完走を目指す75の知恵



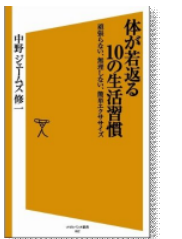
内容紹介
空前のランニングブームである。市民ランナーの聖地とされる皇居
を周回するランナーが増え、周辺にある銭湯は大盛況。男性ラン
ナーはもとより、女性ランナーも急増している。しかし、知識がないば
かりに腰や膝を故障してしまい、その後、ランニングを愉しめなくな
ったランナーも少なくない。市民ランナーの抱える課題を熟知する人気
トレーナーが、運動の経験がまるでない中高年のウォーキングのレ
ベルからフルマラソン参加のレベルまで、効果的にランニングを続け
るための方法や障害予防の知識などを独自の理論で説く。

出版社	ソフトバンククリエイティブ	単行本	新書: 240ページ
価格	798円(税込)	ISBN番号	978-4797353778

2008年12月発売

「体が若返る10の生活習慣」

頑張らない、無理しない、簡単エクササイズ(新書)



内容紹介
何歳になっても体は若返ります。
何歳からでも、無理なく、楽しみながら、体を
若返らすことができるプロの身体蘇生術を伝
授します。方法はとても効率的でわかりやす
く、生活習慣になん取り入れられるものば
かりです。いくつになっても老いない体をつくる
メソッドを習得し、「いつまでも体は20代」を目
指しましょう!

出版社	ソフトバンククリエイティブ	単行本	新書: 216ページ
価格	767円(税込)	ISBN番号	978-4797349955

2008年6月発売


大人のrunning



出版社	成美堂出版	単行本	文庫: 201ページ
価格	550円(税込)	ISBN番号	978-4415400679

この本は、学生時代ランニングが嫌いだった大人のための入門書。楽しく走り
続ける秘訣を教えます。一日10分、断然カラダもココロも軽くなる“走り”のス
スメ。


2008年8月発売 「バランスボール基本のレッスン」
ボールでコア筋肉が鍛えられる!



出版社	主婦の友社	単行本	95ページ
価格	1050円(税込)	ISBN番号	978-4072628232

ボールを買ったけれどただ座ってるだけ…もったいない本書では、バランスボールを使った基本のエクササイズを紹介。どの動きもマスターしやすく体中の筋肉をじっくりと鍛える。まずはウォーミングアップからはじめてゆがみのない美しい体をつくろう。


2007年10月発売 「run! 美しくなるためのランニング入門」
走ってキレイになる。人生が変わる。



出版社	毎日コミュニケーションズ	単行本	A4変形判:96ページ
価格	1365円(税込)	ISBN番号	978-4839924560

ベッドでできるクールダウンストレッチ、セルフマッサージなどのオリジナル映像DVDも添付し、「スポーツクラブに行く時間がなかなか取れない」という人でも、自宅でパーソナルトレーニングを受けているような内容となっています。

2007年9月発売 「1日5分モデルエクササイズできれいになる!」



出版社	成美堂出版	単行本	B5変形判:128ページ
価格	1575円(税込)	ISBN番号	978-4415301549

トップモデルを指導するパーソナルトレーナーのモデルエクササイズを一般向けにアレンジ。パーソナルトレーナーが教える美しい体の作り方。部位別エクササイズ、ビューティーになるランニング方法、きれいな姿勢を作るストレッチ、1日で考えるバランスのとれた食事方法を紹介します。1日5分、12コースのエクササイズ収録のDVD付

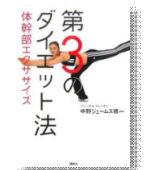
2006年4月発売 3万部ベストセラー 「レッスンDVD付 バランスボールエクササイズ」



出版社	成美堂出版	単行本	B5変形:127ページ
価格	1575円(税込)	ISBN番号	978-4415038797

バランスボールとスモールボールのエクササイズを、合わせて60種類紹介。ゆがみを改善するエクササイズから、集中的にシェイプアップするエクササイズまで、体の中からキュッと引き締まるエクササイズ。


2007年2月発売 「第3のダイエット法 体幹部エクササイズ」



出版社	講談社	単行本	A5判:135ページ
価格	1365円(税込)	ISBN番号	978-4062742467

体の歪みが消え、キレイになる、やせる! 歪んだ体にはアンバランスな筋肉がついてしまうため、均整のとれた体型になるのは絶対に無理です。実際の体重以上に太って見えるという人が少なくありませんが、原因はアンバランスな筋肉のせいなのです。歪みを直すことができれば、体のラインはかならずきれいになります。


2006年3月発売 「体脂肪を燃やす最新トレーニング」
毎日10分のエクササイズで確実にしなやかに!



出版社	宝島社	単行本	B5判:111ページ
価格	933円(税込)	ISBN番号	978-4796652193

バランスのいい理想の身体と心をつくるための一冊。日常の動作、ストレッチ、ウォーキング、ヨガetcで体幹を鍛えれば、身体がゆがみがとれ、体脂肪も燃える! 食事バランス・トレーニング書き込みシート付き。

2003年5月発売 「バランスボール・ダイエット」
5万部ベストセラー
ゆがみを直し、体の芯からしぼる



出版社	主婦の友社	単行本	B5判:64ページ
価格	988円(税込)	ISBN番号	978-4072374528

バランスボールでゆがみを直し、クオリティーオブライフを高めよう! いま話題になっているバランスボールを使ったエクササイズブック。自分に合わせたコースを選べる、さまざまなエクササイズを収録。