

～ 50 歳からの人生が変わる ～
『30 分健康カーブス体操』

医学博士 塙 勝博著 2010 年 1 月 27 日発売

全世界で 10,000 店舗、会員 400 万人以上のチェーンを展開している女性だけの 30 分フィットネス「カーブス」を日本で運営する株式会社カーブスジャパン（東京都中央区、代表取締役会長兼 CEO：増本 岳）は、運動不足や健康不安に悩む 50 代以上の女性に向けた健康維持の秘訣をまとめたノウハウ本、『50 歳からの人生が変わる 30 分健康カーブス体操』（予価 1,000 円・税込）を、2010 年 1 月 27 日（水）株式会社幻冬舎（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：見城徹）より発売します。

カーブスは 1992 年にアメリカのテキサス州で女性専用のフィットネスとして誕生し、2005 年に日本で第一号店をオープンしました。現在では、世界 80 カ国以上もの国・地域で数百万人の女性に、日本国内においては全国に 780 店舗以上、28 万人以上の方に通って頂いています。

病気や体調不良を抱えていた方々が「カーブス」を通じて健康を取り戻して「体が変われば、気持ちも人生も変わる」と実感し、その喜びを周りに広めるという循環が、「カーブス」を世の中に広めた大きな一因であると考えています。しかしながら、未だカーブスの存在を知らずに、年をとったのだから体調が悪いのは当たり前」とあきらめている方々に「カーブス」の存在を知って頂きたいという思いから、本書発行に至りました。

本書では、美容・健康のために不可欠な筋肉を、無理なく楽しく増やすことのできる「カーブス」の運動法をご紹介します。また、実際にカーブスを体験して悩んでいた病気や体の不調が改善された方々の声も盛り込んでいます。

今現在、体に悩みを抱え、諦めかけている方々の今後の人生を健康で豊かなものに変えるための一助となりますと幸いです。



書籍概要

表題	: 『50 歳からの人生が変わる 30 分健康カーブス体操』
著者	: 塙 勝博（医学博士）
発行	: (株) 幻冬舎メディアコンサルティング / 発売 : (株) 幻冬舎
予価	: 1000 円（税込）
発売日	: 2010 年 1 月 27 日（水）

主な見出し

1章 今からでも遅くない！カーブス体操で体が変わる

気になる悩みや症状の原因は「筋肉」にあった！/年齢とともに特に衰えやすいのは体を支える筋肉です

2章 中高年からの筋力トレーニングはなぜ必要？

筋肉は毎年1%ずつ減っている！/ウォーキングだけでは筋肉はつかない/筋肉がつけば体も人生も変わる

3章 今日から始める 30分カーブス体操プログラム

「30分カーブス健康体操はこんなにすごい！/カーブス体操5つのルール/1日30分！カーブス体操プログラム

4章 続けることこそが健康への近道

わくわくイメージをえがく/自分と小さな約束をする/スケジュールを立てて時間を確保する/体を心の変化を楽しむ/自分にごほうびをあげる/応援してくれる人を見つける/さぼりたくなったら小さな行動を起こす

特別収録 カーブス体操で変わった女性達の物語

交通事故に遭い、死に直面。つらいリハビリで知ったのは筋肉の大切さです。/ようやく取り戻した健康と自信。父に最後の親孝行もできました。/体重マイナス30kgに成功。洋服のサイズは男性4Lから女性Lへ。/20年もの間、ずっと悩まされ続けた肩こりがたった3日で消えるとは！/石を背負っているように重かった体がやっと解放された！/54歳にして骨年齢は60代後半。でも現在55歳に返り咲き！/停滞期を乗り越え、2年間で17kg減。肩こりや腰痛もラクになった。/股関節の手術をしてから5年。杖は不要になり、旅行にも行けた！/楽しいことはなにもない毎日が一変！つらい症状が次々と減り、晴れやかに。/心筋梗塞で一命を取りとめたのは奇跡。だから今度こそ大切にしたい/右肩が痛くて腕が上がらない……。カーブス体操で見事に回復。/コレステロールも中性脂肪の数値も正常値に戻った。

おわりに

日本の女性の健康年齢を10歳若くしたい

著者プロフィール

塙 勝博 (はなわ かつひろ)

1972年東京都生まれ。昭和大学医学部卒業、同大学院博士課程修了。

医学博士。大学病院を中心に臨床と研究に従事。12年間の医療現場を経て、医師の立場から「いつまでもいきいきと元気である」健康づくりやカーブスジャパンでのスタッフ教育、プログラムアドバイス、介護予防事業等に関わる。

参考図書

「一生太らない体の作り方」(エクスナレッジ)

「中高年から足腰力をつける本」(主婦と生活社)

「これで元気！中高年の新しいエクササイズ ウエルビクス」(NHK出版)

「筋トレ以前のからだの常識」(講談社)

「からだ想いさんの10分ぶちトレダイエット」(アспект)

「カーブスマガジン」Vol.1.1~Vol.10



「カーブス」とは

女性のための、女性によるクラブ

カーブスは 1992 年、アメリカテキサス州で誕生した、女性のための、女性によるフィットネス。住宅街や商店街、スーパーマーケットへの併設等、生活する場の“となり”で、小型（標準タイプで 40 坪前後）のクラブを展開しています。

「NO MEN, NO MAKE UP, NO MIRROR」と、女性にとって居心地が悪くなる要素を徹底的に排除し、心地よい環境のなかで、親しい友人やトレーナーと楽しくお喋りしながらのワークアウトを提供します。

また、カーブスのワークアウトプログラム「30 分間サーキットトレーニング」には、テキサス・ベイラー大学のエクササイズ・スポーツ研究所による、予防医学の観点からなる最新の研究成果が活かされています。

日本においても、独立行政法人国立健康・栄養研究所と共同研究し、1 日 30 分、週 3 回のカーブスでの運動が、日本女性にとってもダイエットと健康改善などメタボ解消、さらには転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことが証明されています。

会社概要

商号 : 株式会社カーブスジャパン
所在地 : 東京都中央区日本橋堀留町 1-3-19 チョーギンビル 5F
設立 : 2005 年 2 月 28 日
代表取締役 : 増本 岳
資本金 : 1 億 1600 万円
事業内容 : 女性だけの 30 分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開
<http://www.curves.co.jp/>

【報道関係お問い合わせ先】

カーブスジャパン PR 事務局 担当：坂元、海江田、堀井

TEL : 03-5572-6064/FAX : 03-5572-6065