

Press Release
報道関係各位

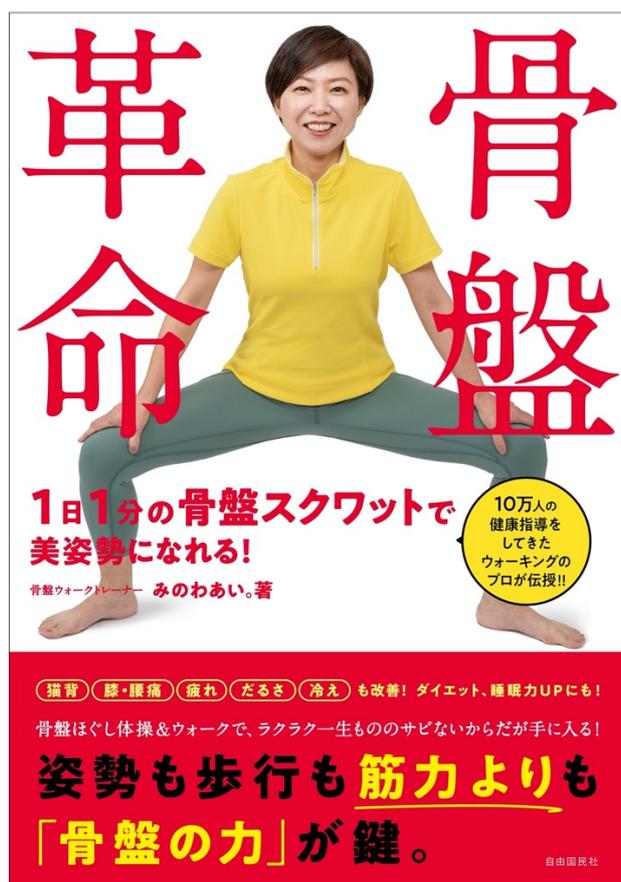
2022年5月17日

Mプランニング みのわあい。

人生100年時代、最期まで自分の足で歩く人生を
『骨盤革命 1日1分の骨盤スクワットで美姿勢になれる！』

デューク更家氏の愛弟子・みのわあい。が初の著書を刊行

健康ウォーキングメソッド「iwalk(アイウォーク)」 (<https://iwalkwith.me/>) を展開する Mプランニング みのわあい。(代表：箕輪 愛、以下当社) は、自身初の著書となる『骨盤革命——1日1分の骨盤スクワットで美姿勢になれる！』を、5月17日に自由国民社から刊行します。



『骨盤革命——1日1分の骨盤スクワットで美姿勢になれる！』

【骨盤スクワットとは？】



「骨盤本来の動きを取り戻すセルフケア法」です。

骨盤はからだの中心に位置し、骨格の指令等となる大切な骨格です。骨盤がきちんと動くことで、姿勢が整い、ストレッチやウォーキングなどのパフォーマンスが最大限に発揮されます。ところが、運動不足や老化で骨盤周辺の動きが悪くなって、歪みなどが起き様々な不調の原因に。サビついて動きが悪くなっている骨盤周辺の動きを取り戻すためのセルフケアが「骨盤スクワット」です。

「骨盤スクワット紹介動画」 Youtube

<https://youtu.be/RwwmnQRNxOc>

日田国民社

初の著書

『骨盤革命』

1日1分で美姿勢になれる！
みのわあい。著

5月17日発売！
Amazon・全国書店にて
ご注文・ご購入いただけます。

革命 骨盤

1日1分の骨盤スクワットで美姿勢になれる！
10万人の感動を呼んだウォーキングの女王のセルフケア

腰痛・肩こり・足痛・冷え性・便秘・冷え性・ダイエット・骨格UPにも！
骨盤は正しい姿勢のワーク。ラタクー一本ものサビないからだが入る！

姿勢も歩行も筋力よりも
「骨盤の力」が鍵。

【なぜ骨盤スクワットが日本人に大切なのか？】

元来、日本の生活様式は「畳文化」です。布団の上げ下げ、ちゃぶ台で座る、和式トイレでしゃがむ行為など、腰を落とす動作が日常でした。この畳文化から、椅子やテーブル、洋式トイレの生活スタイルに移り変わってきます。



実際、私がインストラクターを始めた約20年前の生徒さんたちは、骨盤スクワットを楽々こなしていました。しかし、ここ10年ほどの生徒さんたちを見ると、骨盤スクワットがうまくできない人が増えていると実感しています。

最近では、コロナ禍においてテレワークなど新しい働き方も定着しました。便利というメリットは、からだの活動量を減らすというデメリットをもたらします。

また、しゃがんだり腰を落とす日常動作は、心の安定とも深いつながりがあります。気持ちが「落ち着く」「ふんばる」という「からだことば」があります。イライラしたり、怒ったときの感情を表す言葉も変化していて「はらが立つ」=肚（はら）から「むかつく」=胸、そして「キレル」=頭というように、どんどん気持ちが上に上がってきています。

こうした時代だからこそ、しゃがむ動作を積極的に活用する骨盤スクワットが必要だと考えています。

【みのわあい。からコメント】



健康という言葉の語源は「健体康心（けんたいこうしん）」から来ています。心が、からだを動かし、からだは心を支えます。

新卒で入社した会社員時代にうつになりましたが「うつ抜け」ができたのは、心を支えるからだを「骨盤スクワット」で整えることができ、そして「骨盤ウォーク」で心が前向きになれたからです。

自分のからだを味方につけて、心もからだも笑顔で元気になってほしい。

そして、人生100年時代を迎え、最期まで自分の足で歩く人生を全うしてほしいという思いから、私はこの本を通して「骨盤スクワット」の普及に努めていく決意です。

【書籍情報】

タイトル：『骨盤革命——1日1分の骨盤スクワットで美姿勢になれる!』

著者：みのわあい。

発売日：2022年5月17日

刊行：自由国民社

発行形態：単行本

ページ数：96ページ

ISBN：978-4-426-12799-2

価格：1,430円（税込）

<https://amzn.to/3JBk85f>

【関連イベント】

・5月28日（土）13:30～15:00予定

みのわあい。著書『骨盤革命——1日1分の骨盤スクワットで美姿勢になれる！

出版記念トークライブ&サイン会

ならまちBOOK&KITCHEN「ふうせんかずら」 <https://narabook.space/>

〒630-8344 奈良市東城戸町32-1

（YouTubeライブとのハイブリッド開催予定）

https://youtu.be/radVqJ_rbel

【みのわあい。プロフィール】

骨盤ウォークトレーナー/健康指導講師

大阪府出身、立命館大学産業社会学部卒業。

ウォーキング指導の第一人者であるデューク更家氏に20代で弟子入り。心身の健康について学び、ウォーキング理論を習得。

その後、健康経営また健康意識啓発の分野で、多くの企業や自治体の健康講演会で登壇し、これまでの受講者は10万人超。現在、大正製薬リポビタンDXα CM出演中。

【会社概要】

社名：Mプランニング みのわあい。

設立：2003年12月

事業内容：健康講演会・セミナーでの指導、書籍、関連教材等の制作、コンテンツ開発及び提供

公式HP：<https://iwalkwith.me/>

フェイスブック：<https://www.facebook.com/iwalkwithme>

ツイッター：<https://twitter.com/iwalkiwalk>

インスタグラム：https://www.instagram.com/iwalk_iwalk/

YouTubeチャンネル：<https://www.youtube.com/user/love970/>

LINE公式アカウント：<https://page.line.me/iwalk>

【取材に関する問い合わせ先】

Mプランニング 箕輪

<https://iwalkwith.me/contact/>