

各 位

2015年12月24日
株式会社リットーミュージック

アニメ好きタレント・喜屋武(きゃん)ちあきが『アニメヨガ』を出版
あの名キャラクター・名場面をモチーフにした、オリジナルのヨガポーズを紹介！



インプレスグループで音楽関連の出版事業を手掛ける株式会社リットーミュージック（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：古森優）は、新レーベル立東舎（りっとうしゃ）から2016年1月22日、書籍『喜屋武ちあきのアニメヨガ』を発売します。

●アニメのポーズでキレイになる！

アニメ好きタレントであり、現役ヨガインストラクターでもある喜屋武(きゃん)ちあきさんが、ヨガの本を作っちゃいました。その名も「アニメヨガ」。本書は、アニメのキャラクターや名場面をモチーフにしたオリジナルのヨガポーズを紹介する本です。『おそ松さん』のシェーのポーズ、『エヴァンゲリオン新劇場版：破』の2号機ビーストモードのポーズ、『機動戦士ガンダム』の「殴ってなぜ悪いかのポーズ」などなど、よく知られたものからマニアックなものまで全38ポーズを紹介。それぞれの元のキャラや場面を想像しつつ、楽しみながら心身ともに健康になりましょう！*2015/12/24リリース配信時点で本書に収録されるポーズ数は全40ポーズでしたが、諸事情により下記とおり全38ポーズに変更となりました。ご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げます。(2016/2/2)

★アニメとヨガを深く愛し理解している著者ならではの1冊！

★有名アニメ作品をモチーフにした38ポーズを紹介！

★イメージイラストは人気マンガ家・種村有菜の書き下ろし！

【CONTENTS】

■ 巻頭：BEST of アニメヨガ

シェーのポーズ／『おそ松さん』より

「裏コード、ザ・ビースト！」のポーズ／『エヴァンゲリオン新劇場版：破』より

Lのポーズ／『DEATH NOTE』より

焼き土下座のポーズ／『逆転無頼カイジ』より

トキ登場のポーズ／『北斗の拳』より

殴ってなぜ悪いかのポーズ／『機動戦士ガンダム』より

■ アニメヨガとは？

■ アニメヨガを始める前に

■ 準備運動

■ 基本姿勢

■ PART1：座りとうつぶせのポーズ

眠りの小五郎のポーズ／『名探偵コナン』より

ハチロクのポーズ／『頭文字 D』より

ライオンキングのポーズ／『ライオンキング』より

立体起動装置のポーズ／『進撃の巨人』より

「イエス、マイロード」のポーズ／『黒執事』より

空を飛ぶポーズ／『アンパンマン』より

大蛇丸のポーズ／『NARUTO』より

コラム 1／心と体に効くアニメ

■ PART2：あおむけとリラックスのポーズ

干物妹のポーズ／『干物妹！うまるちゃん』より

巴投げのポーズ／『YAWARA!』より

ジョナサン&ディオのポーズ／『ジョジョの奇妙な冒険』より

ただのしかばねのようだのポーズ／『ドラゴンクエスト』より

ヤムチャのしかばねのポーズ／『ドラゴンボール』より

新米の兵隊がよくかかる病気のポーズ／『機動戦士ガンダム』より

マキシマムダンシングのポーズ／『弱虫ペダル』より

コラム 2／アニメヨガおすすめミュージック

■ PART3：立ちと動きのポーズ

ジョジョ立ちのポーズ／『ジョジョの奇妙な冒険』より

アムロ・レイのポーズ／『機動戦士ガンダム』より

芽を生やすポーズ／『となりのトトロ』より

相手を見下しすぎのポーズ／『ONE PIECE』より

俺はフリーしか泳がないのポーズ／『Free!』より

ルパンダイブのポーズ／『ルパン三世』より

ギニューのポーズ／『ドラゴンボール』より

ジースのポーズ／『ドラゴンボール』より
リクームのポーズ／『ドラゴンボール』より
バータのポーズ／『ドラゴンボール』より
グルドのポーズ／『ドラゴンボール』より
フュージョンのポーズ／『ドラゴンボール』より
コラム 3／理想の体型、作れていますか？ [前編]

■ PART4：ひねりとバランスのポーズ

月に代わっておしおきよのポーズ／『美少女戦士セーラームーン』より
荒ぶる鷹のポーズ／『神様家族』より
アバストラッシュのポーズ／『ダイの大冒険』より
ヒグマ落としのポーズ／『テニスの王子様』より
一本ナイッサー！のポーズ／『ハイキュー！』より
オカマ拳法のポーズ／『ONE PIECE』より
コラム 4／理想の体型、作れていますか？ [後編]

■ おわりに

※本書に登場するアニメの作品名、キャラクター名等の商標は、各コンテンツ会社に帰属します。本書のポーズは、各作品のコンセプトとは別に著者が独自に考案したものです。

◎PROFILE 喜屋武（きゃん）ちあき

喜屋武（きゃん）ちあき／1984年生まれ。フィットワン所属。芸能界でも群を抜いたアニメ知識を持つタレント。その知識を生かしてアニメ番組等のMCを務める。男装ユニット「風男塾」としても活動し、2014年卒業。作詞家としても活躍中。ヨガインストラクター資格保持者。

◎オフィシャルブログ <http://ameblo.jp/kyan-chi/>

《書籍》

『喜屋武ちあきのアニメヨガ』

□著者：喜屋武ちあき

□定価：1,620円（本体1,500円＋税）

□仕様：B5判／76ページ

□発売：2016年1月22日

□発行：立東舎（発売：リットーミュージック）

□ISBN 978-4-8456-2760-8

詳細はこちら <http://rittorsha.jp/items/15317424.html>

*2015/12/24 リリース配信時点で本書に収録されるポーズ数は全40ポーズでしたが、諸事情により下記とおり全38ポーズに変更となりました。ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

(2016/2/2)

サバンの大自然を思い浮かべながら心を解放 『ライオンキング』より

ここに効く！
呼吸器系
循環器系
消化器系
→ 背骨を柔軟に
→ 背骨を柔軟に



1 マットの上で四つんばいになります。胸は肩幅、足は腰幅に開き、背骨をまっすぐ、胸を開いて肩を下げ、あごを引きましょう。
④ つらい方はひじを伸ばしゆるめ、口の内側同士を向け合せて、いつでも曲げられるようにしておきます。

2 息を吐きながら尾骨をマットに向けて背骨を丸め、視線はおへそを見ます。

吐く



3 POSE!

息を吸いながら尾骨を天井に向けて背中を反らせます。首は伸ばして視線は眉間に向けていきましょう。

④ 尻尾の骨のつらいつらいつらに無理に背を伸ばす必要はありません。視線は眉間に向けましょう。

4 ひと呼吸ひと動作で2,3を繰り返します。息を吐くときはしっかりと胸を開いて肩甲骨を寄せましょう。呼吸を繰り返した後、元の四つんばいに戻ります。

POINT

肩こりも緩和され気持ち良いポーズ。脇内で「サークルオブライフ」の「サークル」を、「Circle of Life」を熟練しながらサバンの大自然を思い浮かべながら心を解放させましょう。

巨人と戦う調査兵団の姿をヨガのポーズに 『進撃の巨人』より

ここに効く！
呼吸器系
循環器系
消化器系
→ パストアップ



1 両足を腰幅に開いてひざ立ちになります。

2 息を吸って両手を上げて胸を開き、背中を斜め後ろに引っ張られているイメージで状態を反らせていきます。

吸う 吐く



POSE!

④ 息を吸いながら背中を反らした方が無理をせず反らしましょう。

その後、片足ずつかかとをつかみまわし、余裕があれば、さらに胸を天井に向けて持ち上げ、数呼吸姿勢をキープしてみてください。視線は天井。

POINT

背中を大きく反らせるポーズになるので、無理に反らせて背中や首を痛めたり、そのままだらに倒れて目を凸けたりするなどのけいふ、十分に気をつけていきましょう。

心がつらいときはこのポーズでリラックス 『機動戦士ガンダム』より

ここに効く！
消化器系
(腸活) → リラックス効果



1 マットの上であおむけになります。

2 息を吸いながら両ひざを立て、胸に引き寄せた両腕で抱え、息を吐きながら両腕を離れ、吐きながら両ひざをきゅっと抱えてお腹を刺激します。

吸う 吐く



POSE!

3 ころんとろんと体を揺らし背中をマッソージして、キリのよいところで足を開きます。そのままゆっくり呼吸をしてお休みしましょう。目は閉じます。

POINT

余裕のある方は、アムロのように目を向けて、股間のマッソージも行ってください。背中では無理のない口呼吸を、口は鼻呼吸を活性化させ、心身のバランスをとっていきましょう。

リースのように腰を左右にすらす！ 『マキシマムダンシング』のポーズ

ここに効く！
呼吸器系
循環器系
消化器系
→ 背骨を柔軟に



1 床の上で四つんばいになります。

2 息を吐きながら、腰を左にすらし、胸を曲げます。脇を締め、この脇に負担がかかるようにしていきます。視線は鼻先を向く。

吐く



POSE!

3 息を吸いながら元の四つんばいの姿勢に戻ります。

4 息を吐きながら、腰を右にすらし、胸を曲げます。脇を締め、この脇に負担がかかるようにしていきます。視線は鼻先を向く。



POINT

腰を左右にすらしながら、自分が気持ち良いと感じるポイントを見つけていきましょう。そのままだらに倒れて目を凸けたりするなどのけいふ、十分に気をつけていきましょう。

5 元の四つんばいに戻しておきましょう。

【株式会社リットーミュージック】 <http://www.rittor-music.co.jp/>

□所在地:〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング □設立:1978年4月10日 □資本金:1億円 □決算期:3月31日 □従業員数:93名(2014年3月31日現在) □代表取締役:古森優 □事業内容:音楽関連出版事業

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:関本彰大、証券コード:東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 営業統轄部出版営業部 宣伝広報 市原

Tel: 03-6837-4728/ E-mail: pr@rittor-music.co.jp