

毎日のストレッチが、若々しいカラダをつくります。

# クロワ・サン

10/25

2014年10月25日号(毎月10日・25日発行)  
10月10日発売(第38巻 第20号)  
昭和52年6月2日第3種郵便物認可

女の暮らし方 男の暮らし方

特別定価 430

10日・25日の月2回発

谷本道哉さん 近畿大学准教授

保てるって本当ですか?

しなやかで若々しい動きに

元・一ノ矢さん 日本相撲協会 相撲指導員  
横村さとるさん 漫画家

## 毎日のストレッチ。 調子いいのは、 若々しい人は筋肉と関節がしなやかです！



気になる不調をストレッチで解消①  
丸まつた背中をまっすぐにして、  
上半身の痛みを軽くする。  
坂詰真一さん パーソナルトレーナー



気になる不調をストレッチで解消②  
加齢によるO脚も問題です！  
足腰のトラブルケア。  
野口克彦さん パーソナルトレーナー



骨を知ればコツがわかる、  
楽な身体の動かし方。  
松村卓さん スポーツケア整体研究所代表  
荻野アンナさん 作家



椎間関節をストレッチでほぐすと、  
姿勢がよくなり背が伸びる。  
南雅子さん 美容家  
辛酸なめ子さん 漫画家

