

目次

前書き 2

第1章

いつまでも健康で、元気に動く体を一生続ける

11

いつまでも健康でいるためには? 14

自分の体と向き合い、自分の体に興味を持つ 17

あなたの体は人生の中でたったひとつ 19

あなたが健康でいることは、周りの人に幸せをもたらす 21

第2章

病気やケガをする前に、体の些細な不具合に気づく

23

元気に動く体とは?

一生終わらない体作り(トレーニング)と優先順位

筋トレの必要性

筋肉を使うことで人生観が変わる

35

31

29

27

第3章

Yon理論整体

37

Yon理論整体とは?

体の歪みについて

柔軟性によるケガのリスクについて

硬い筋肉はストレッチ、柔軟性のある筋肉は筋トレ

体を守るための柔軟性の存在

48

45

42

40

38

第4章

「ツジトレ！」理論

骨盤の前後傾で見る筋肉バランス	55
ストレッチを行うときのポイント	58
痛みを緩和させ、体を整える基本的動作	61
筋肉の張りをとる筋弛緩法	64
血流を改善させる呼吸法とイメージ	66
生命エネルギーを実感する	69

「ツジトレ！」とは？	76
土台作りを大切にしよう！	78
筋力の強弱を考慮したプログラム	80
体の不具合や痛み、違和感について	82
関節可動域における力の発揮について	84

負荷の方向と重力方向	88
負荷の設定法（目的別における力発揮時間と回数）	90
トレーニング強度の目安について	96
ウォームアップについて	98
クールダウンについて	100
トレーニングの順番について	102
セットの組み方と、重量調整の方法	104
トレーニングスケジュールの組み方	106
休息の取り方	107
栄養について	110
有酸素運動について	112
体幹トレーニングについて	116
体軸、体の連動性（体幹連動性トレーニング）	119
体幹連動性トレーニングについて	120
競技別トレーニングについて	133

イメージ力とパフォーマンスへの影響	135
一定の動作だけでなく、複合的な動作を入れた方法も行う	139
感覚を大切にしたトレーニングを行うこと	141
筋肉を使わず大きな力を発揮させるためのトレーニング	143
筋トレは整体なり	146

あとがき	146
------	-----