

『AR 動画でポイント解説 背伸びランニング！』

ランニングコーチ・コンディショニングトレーナー 小島成久 著



参加者から「劇的に変わる！」「まさにマジック」と評判の、小島成久氏のランニングクリニックが、**写真と動画でわかりやすいAR教本で登場。**ビギナーから愛好家、プロのトレーナーたちまで目からウロコの「背伸びトレーニング」の秘密が詰まった一冊。

業界初！
AR動画つき
ランニング
教本！

*ソフトカバー A5判 112p オールカラー 本体 1,200円 + 税

背伸びでランニングフォームがよくなる？！

ランニングで大事なポイントは、軸と重心移動。だけど、軸って何？重心移動ってどうするの？という方も多いはず。姿勢をととのえ、ラクに速く走れるようになるフォームづくりを、写真と動画でわかりやすく解説！

【内容】

①きれいなランニングフォームは姿勢から！背伸びトレーニングで姿勢づくり
ランニングフォームづくりの基本は背伸びにあり？！背伸びトレーニングで普段の姿勢や歩き方から改善！

②足指&マイケル・ジャクソンエクササイズで重心移動を上手に使えるように！
背伸びトレーニングで姿勢を整えたら、次は重心移動を使ったラクに速く走るコツをマスター！

③ウェア&シューズ編

ニューバランス・ジャパンのシューズ開発アドバイザーを務める著者が、シューズの選び方・履き方などを丁寧に解説！

本にスマホをかざすと
解説動画が見れる！



こんな人にオススメ！

- 写真や文章だけではわからないので、動画も見たい人
- これからランニングをはじめようと思っている人
- 自分のランニングフォームが正しいかわからない人
- もっとラクに走れるようになりたい人
- きれいなランニングフォームを身につけたい人
- 体幹を使ったランニングを身につけたいと思っている人

小島 成久 (こじま なりひさ) ランニングコーチ・コンディショニングトレーナー

1964年生まれ。福岡県福岡市出身。プロランニングコーチ・コンディショニングトレーナー。ランニングスクール・ウイングフットRCを主宰し、ビギナーからベテラン、国際ランナーまで幅広く指導を行っている。

全国各地で『快適に・安全に・格好良く』をテーマに、人間本来の体の使い方に基づくフォーム作りを中心としたランニングクリニックを開催。参加者からはその変化の大きさに『こじこじマジック！』と好評を博している。

IAU100kmワールドカップに日本代表として5回出場。100km日本最高記録を2度更新（91年&92年）。89年、全日本トライアスロン皆生大会にて優勝。90年、野尻湖トライアスロンジャパンオープンにて優勝。

現在は、(株)ニューバランス・ジャパンの技術顧問・シューズ開発アドバイザーも務める。

梓書院 (貴店番線)	注文	日付	ご担当	ISBN 978-4-87035-527-9 C0075
	冊	/	様	AR 動画でポイント解説 背伸びランニング！
				定価 1296円 (本体 1200円 + 消費税)
		小島成久 著		福岡市博多区千代3-2-1 (tel)092-643-7075

【ご注文は FAX：092-643-7095 (梓書院) まで】

COCCOAR

3つのスナップで簡単に動画をみることができます。

本書の使い方

STEP1 アプリ（無料）をダウンロードしましょう



スヌホやタブレットの検索バーに「COCCOAR」と入力して検索するか、右のQRコードを読み込んでインストールを行ってください。



*機種によっては、対応していない場合がございます。予めご了承ください。

iOS 版はこちら


Android 版はこちら



STEP2 アプリを起動してみましょう

 → 

アプリを起動すると上の画面が表示されます。
マークをタップします。

画面にマークが表示されれば準備完了！

STEP3 「COCCOAR」のカメラをかざしてみましょう

本書の  マークのある写真に  をかざすだけ。出てきたコンテンツ画面を1回タップすると全体画面で見ることが出来ます。

*電波の状況によっては、アプリダウンロードや動画データの読み込みに時間がかかる場合があります。
*アプリダウンロードや動画閲覧時のネット接続料金は、お客様負担となります。

本書はAR「Augmented Reality（オーグメンテッド リアリティ）」；日本語訳（拡張現実）」技術を活用しています。
文章や写真だけではわかりづらかった動きのポイントや、スヌホやタブレットをかざすだけで、簡単に動画でわかりやすくお伝えすることが出来ます。
動画をみるために、お手数ですが次ページの要領で、スヌホやタブレットに「COCCOAR(ココアル)」のアプリをダウンロードしてください。

「AR」とは？ COCCOAR

「AR」とは？
起動した専用アプリ(COCCOAR)で、スヌホ(写真やロゴ)にスヌホやタブレット端末をかざすと画面上で動画などのコンテンツを見ることが出来る機能です。

「背伸びランニング！ サンプルAR動画」



*こちらからサンプル動画をご覧いただけます。

【本書掲載AR動画一覧】

- 背伸びランニング①②
- 足指トレーニング①②③
- 重心移動①②
- NGなランニングフォーム集
- きれいなランニングフォーム
- 靴紐の結び方①②

動画00_サンプル動画