

講談社

志茂田氏がフィットネス本

体型維持の秘訣公開

直木賞作家の志茂田景樹氏が9月30日、講談社から『志茂田式ぐるぐるフィットネス』を上梓した。20歳の頃から体型、体重が変わっていないと、いう氏が、その秘訣であ

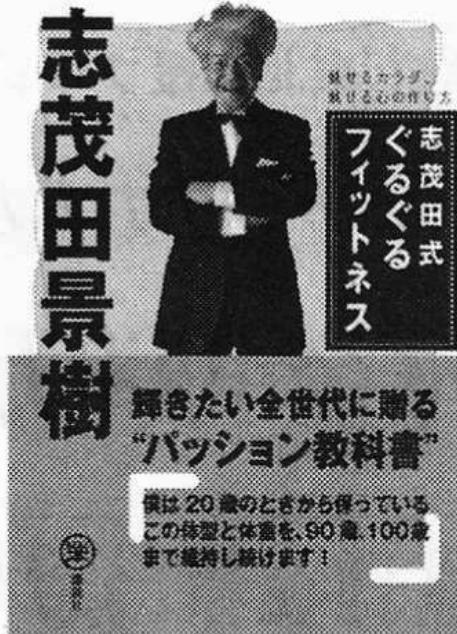
る独自のフィットネス方法などをまとめたもの。入浴法や飲酒法も紹介している。

10月3日に東京・音羽の講談社で行つた発表会では、志茂田氏自らその一部を披露。座つたまま行える体操、「遊び心」を取り入れたウォークイングを実演した。さらに、動物



動植物になりきるストレス発散法も披露した志茂田氏

これが大切。「強烈な美意識」さえあれば、あとはゆるくやればいい」と続のポイントを説いた志茂田氏。53歳だった20年前には、荒木経惟氏の撮影によるヌードを発表しているが、「またいつか果敢にヌードになつてみた」との爆弾発言も飛び出した。本体1300円。



志茂田景樹

舞きたい全世代に贈る
「パッション教科書」

僕は20歳のときから保つている
この体型と体重を、90歳、100歳
まで維持し続けます!

や植物になりきつて声を
出しながら行う運動も紹
介した。「『行』じゃな
いんだから楽しんでやる

53歳だった20年前には、荒木
経惟氏の撮影によるヌードを発
表しているが、「またいつか果
敢にヌードになつてみた」との爆
弾発言も飛び出した。本体1300円。

53歳だった20年前には、荒木
経惟氏の撮影によるヌードを発
表しているが、「またいつか果
敢にヌードになつてみた」との爆
弾発言も飛び出した。本体1300円。

A5判、128頁。