

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・音羽の講談社で行った発表会では、志茂田氏自らその



志茂田式
ぐるぐる
フィットネス

読みたい全世代に贈る
「パッション教科書」

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

一部を披露。座ったまま行える体操、「遊び心」を取り入れたウォーキングを実演した。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

ことが大切。
『強烈な美意識』さえあれば、あとはゆるくやればいい」と継続のポイントを説いた志茂田氏。

や植物になりきって声を出しながら行う運動も紹介した。「『行』じやないんだから楽しんでやる

敢にヌードになってみたい」との爆弾発言も飛び出した。本体1300円。A5判、128頁。

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