

トレーニング

若い女性のためのト

レーニング指導書「シェイプアップ・バイブル」が3月20日、文芸春秋社より発売されました。これはテレビでおなじみのチャック・ウィルソンが、本業のスポーツインストラクターの立場で書いたもので、男性向けの「トレーニング・バイブル」につづく第二弾。

健康的で無理なく、魅力的なプロポーションを作るための運動メニューと食事管理を、詳細な分解写真とイラストで分かりやすく解説。今までのいろいろなシェイプアップ法を試してみたが、効果がないという人には、是非、一読されることをおすすめします。

内容は次の通りです。

△プロローグ▽シェイプアップをめざすあなたに

△第1章▽ぐんと美しくなれるタイプ別シェイプアップコース(3kgスリムになる/10kg以上やせる/下半身をスリムにする/バストアップ/ヒップアップ/やせすぎをふくよかにする/ねこ背を直す、他)

△第2章▽誰も知らなかったほんとのダイエット(ダイエットによって、かえって太ることがある/運動とダイエットを組み合わせる時の食事方法、他)

△第3章▽まちがいだらけのシェイプアップ(マッサージ瘦身法は効果がない、他)定価720円

Forum

アイスホッケー

女性スポーツの分野は、これまで「男性

のスポーツ」といわれていた、あらゆる競技に広がっています。冬のスポーツ、アイスホッケーもその一つです。数あるスポーツの中でもこの競技はスピードで、見ていてとてもエキサイティングですが、当たりが激しくケガが多いことでも知られています。現在、女性チームは全国で17チーム(約300人)が登録していることを示す。

かつて、「スピードスケートの女王」と呼ばれた黒岩美智子さんは、三年前に現役を引退しましたが、読売新聞(三月一〇付)によると、昨年十一月から、今度はアイスホッケーの選手としてデビューしたとのこと。所属の国士計画といえば、男子アイスホッケーは名門。女子チームも五年前の第一回全日本女子選手権から大会に出場しています。

日本のスポーツ選手は、とかく一つの種目にこだわりがちですが、海外には、全く別の競技で世界チャンピオンになったという例は、それほどめずらしくありません。スピードスケートは、自転車競技とは相性がよいらしく、インスブルック冬季五輪の500mで優勝したシラ・ヤング(米国)は、同年の自転車の世界選手権も制覇しました。この他、レークプラシッドの、金メダル男、エリック・ハイデマンも、後に自転車に挑戦しました。さて、黒岩さんの今後の活躍は……。

蒸気で巻くから、髪、傷めない。



スチームカーラー

ピナール16

〈セット内容〉カーラー16本(大4本・中8本・小4本)/スチーム1台/ストッパー15本/シンクピン4本/ヘアカタログ集/キャリングケース入り 定価13,500円

新発売!今、注目の商品

ショートで3分、ロングで7分!!

- 髪を傷めず、いきいきカール
- プロのテクニック自由自在

総発売元 **滝川株式会社**

〒111 東京都台東区元浅草3-2-1 TEL. 03(845)2111(大代表)

●お求めは最寄りの美容室、デパート、電気店、バラエティショップなどでどうぞ!