

独自のストレッチと伸びランニングで  
スタイル美人を作る**美姿勢スタイリスト**

**兼子 ただし**

Kaneko Tadashi

- ◆スポーツストレッチトレーナー
- ◆美姿勢教育のカリスマ
- ◆スポーツストレッチ専門店「SSS」を経営
- ◆「脚から美しくやせる」ランニングメソッド考案
- ◆新日本キックボクシング 元ライト級3位・現役選手



1971年、茨城県生まれ。  
中学生の頃より事業家になることを決意し  
卒業後は織田調理師専門学校にて外食産業  
の経営学を学ぶ。その後、様々な職業を経  
験するが、23歳の時に、キックボクシング  
に出会い、プロのライセンスを取得。  
格闘家としての知識に加えて、日本古来の  
武道などより学んだ理論を集大成し、独自の  
「スポーツストレッチ」と、姿勢矯正の  
ための「美姿勢ストレッチ」を考案。  
“姿勢教育”“正しい体の育て方=体育”を一  
般人に普及することで社会貢献をしたいと  
2000年、スポーツストレッチ専門店  
「スリーエス」を開業。現役ボクサーを続  
けながら事業家として精力的に活動をスタ  
ート。その絶大なる効果で瞬間に評判が  
広がり、OL・主婦から、女優、モデル、  
プロスポーツ選手、ダンサー、格闘家に至  
るまで、幅広い年齢層に支持される。  
これまでの来客数は4万人以上、トレーナ  
ー養成人数は300人以上。全国に8店舗  
展開するが、現在店舗予約は1カ月待ち。

### 【杉本彩さんも絶賛！スポーツストレッチのすごい効果】

スポーツストレッチとは、通常のストレッチ  
では入りづらいインナーマッスルに刺激を  
与えるもので、自分一人でもできますが、  
スリーエスではトレーナーがマンツーマンで  
全身の筋肉や関節を思いっきりねじったり  
押ししたりするので、より高い効果がでます。  
部位によっては、悲鳴を上げるほどの痛さ  
ですが、わずか30分でその効果は絶大！  
杉本彩さんも、兼子さんのストレッチを  
毎週受けていて、「メリハリボディを保つ秘訣」  
と絶賛し、テレビや雑誌で紹介しています。

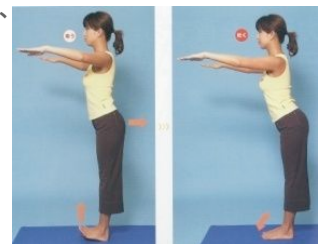


### ＜ 兼子メソッドの「スポーツストレッチ」のすごい効果！ ＞

- 体がやわらかくなる&姿勢が良くなる
- 疲れがとれる&血行が良くなる
- リラックス&ダイエット(脂肪燃焼促進)
- 運動能力が上がる

### 【セルフでできる「美姿勢ストレッチ」がブームに】

兼子メソッドのスポーツストレッチの特徴は、  
姿勢矯正のために兼子さんが考案した  
「美姿勢ストレッチ」を一緒に行うことで、  
日常動作の「座る・立つ・歩く」をストレッチ  
と捉え、効率良く美しく動く方法を指導。  
女性誌の取材から小学校での姿勢教育  
セミナーまで、今年ブームとなっています。



- ◆写真・著書「やわらかBody=メリハリBody」より、  
アングルラインを整えるストレッチ

### 【運動嫌いな人もラクに走れる！ みるみる脚からやせる走り方】

著書やセミナーでも人気なのが  
兼子氏独自の「足腰に負担がなく  
疲れにくい」というランニングメソッド。  
おへソの下の「丹田(たんでん)」と  
呼ばれる部分と脚の後ろ側を意識して  
全身の筋肉が伸びるように走る方法は  
走っても疲れにくいどころか、かえって体調が良くなる、  
下半身がみるみる痩せて、美脚になる、と注目されています。

- ◆著書「みるみる脚から美しくやせる走り方」(三笠書房1,575円DVD付き)



### 【メディア出演】

フジテレビ「パニラ気分」(杉本彩さんにレッスン)、「めざましテレビ」  
TBS「メレンゲの気持ち」、北海道放送「ユメイロ」他多数。  
雑誌・Tarzan、Hanako、マリソル、美的、Saita、Pinky、  
・ダンスビュー(連載中。へからだを育てる「体育」)他多数。

### 【ぜひ取材をご検討ください】

- ・テレビのスタジオで、即効で出演者の姿勢矯正や体を柔らかくするストレッチの指導・実演
- ・ストレッチやランニングによるダイエット指導・実演
- ・セミナー「初心者のためのランニング&ウォーキング」「子供の集中力を高める姿勢」etc.

取材のお問い合わせは、ホワイトナイト(株)久保まで TEL: 03-5414-2831