PROIDEA OFFiCE

HIP-UP ARTIST

ヒップアップ・アーティスト

松尾 タカシ

おしりの世界

講師：日本初のおしり専門トレーナー
ヒップアップ・アーティスト
松尾 タカシ

この件に関するお問い合わせ

株式会社プロイデア オフィス
企画営業ディレクター　西田　和代
Tel. 052-930-6088（代）　Mobile.080-6977-1134
Mail. nishida-k@proidea-office.co.jp
http://proidea-office.co.jp

●みんなの知らない「おしり」の世界（初級編）

今空前の「おしり」ブーム。ハリウッドの最新トレンドは「おしり」。

おしりを鍛えるのがセレブの常識

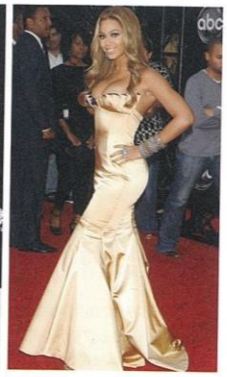
おしりの見た目にこだわる海外セレブたち。ヒップ専門のカリスマパーソナルトレーナーは、セレブたちからひっぱりだこ状態に。

右・ミランダ・カーもおしりを熱心にワークアウト　左・ヴィクトリアズ・シークレットモデルたちのおしりを鍛える専属トレーナー、リアンドロ・カーバルホ

最新ファッションもおしり見せドレスがトレンドです

レッドカーペットでのドレスも、おしりを強調したデザインや、ヒップ部分がシースルー素材のものなど、ヒップを強調したタイプが流行中。

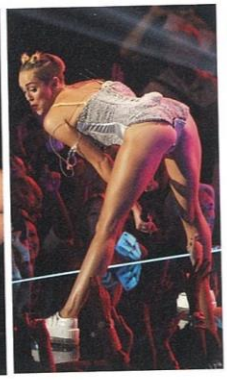
右・キャメロン・ディアスとジェニファー・ロペスも美しいドレスでおしりをアピール　左・横から見るとヒップラインが丸見えのグウィネス・パルトロウ



最も憧れるセクシーパーツは迫力あるおしり!

ハリウッドスターのボディパーツの中で、みんなが憧れるのもヒップ。ビヨンセのようなボリュームあるヒップが、人気ナンバーワン。

右・「もっともセクシーだと思うヒップ」ランキング上位の常連といえばビヨンセ。女性らしい曲線が魅力のヒップ　左・ジェニファー・ロペスのような肉感的おしりが、みんなの理想です



歌姫もこぞっておしり魅せ!

セクシーな衣装で話題を振りまく女性アーティストたちも、近頃は胸よりもおしりで魅せる衣装にシフト。ライブではレオタードが主流です。

右・過激なパフォーマンスと衣装で話題を呼ぶマイリー・サイラス　左・マドンナのライブでも、おしりを強調した衣装でステージへ

美のトレンド発信地、ハリウッドでは「おしり」が重要。おしゃれも、ワークアウトも「おしり」コンシャスになっています。欧米では、パーティーなど人が集まる場所で「あなたのヒップ、かっこいいわね」とおしりが話題の中心になることも。ドレス選びも、おしりがセクシー＆素敵に見えるかどうかを必ずチェックするのです。おしりを大きく見せるためのパッド入り下着や美容整形も盛ん。
日本ではまだまだ、おしりへの意識が低い「おしり美容」の後進国ですが、日本にも「おしり」ブームは確実にやってきます！

婚活のカギを握るのも、実は「おしり」だった！

男性が女性を見るとき、最初に見るのは、顔でもバストでもなく、おしり。行動心理学でも証明されている事実です。男性は女性に子孫を増やしてもらう必要があるため、その女性が子どもを埋めるかどうかをチェックするため。

骨盤がしっかりしていて発達したおしりは、安産の多産の象徴なのです。それは、DNAに刷り込まれた人間の本能。男性がもっともセクシーに感じるおしりと腰の黄金比率は、1:0.7。ウエストのくびれとおしりの丸みが大きいほど、魅力的なおしりなのです！

●みんなの知らない「おしり」の世界（上級編）

おしりの筋肉は、生物の中で人間がいちばん発達している。

馬のおしりは、発達していると思うかもしれませんが、実はあれはおしりではなく、人間でいうと太ももの後ろの筋肉なのです！　その証拠に、馬は二本足で立てませんよね。おしりの筋肉は、人間が二足歩行をするために発達してきたのです。他のどの生物よりも、人間は骨盤が発達し、そのまわりについているおしりの筋肉がものすごく発達してきたのです。
つまり、お年寄りが立てなくなる、歩けなくなるのは、おしりの筋肉がものすごく弱くなっている証拠なのです。

おしりの筋肉は、赤ちゃんのマネをすれば鍛えられる。

人間の赤ちゃんは、生まれてすぐには立てませんよね。赤ちゃんはまず、あおむけの状態で目でいろんなものを追い、その次に首が座って…と上から順番に体をつくっていきます。そして、横向きになり股関節周りの筋肉を鍛え、うつぶせで背筋や大臀筋を鍛え、よつばい、おすわりで腸腰筋を鍛え、ひざ立ちでおしりまわりの全体の筋肉を鍛え、やっとつかまり立ちができるようになるのです。
松尾式では、この赤ちゃんの発育発達理論をベースにした、おしりのトレーニングを取り入れた「ベイビーステップ理論」を開発。つまり、赤ちゃんの動きをまねることで、弱ったおしりの筋肉を鍛え直していくのです！

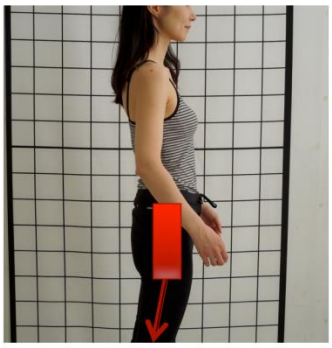
宇宙飛行士は、宇宙へ行って2週間で立てなくなる。

おしりや関節の筋肉は「抗重力筋」といって、自分の体重や重力を感じないと発達しない筋肉なのです。だから宇宙飛行士は行く前にしっかりと筋肉のトレーニングをしていくのですが、宇宙へ行って帰ってくると、2週間でその筋肉が衰えてしまっているので立てなくなります。帰ってからおしりの筋肉のトレーニングをして、立てるようになるのです。

日本人のおしりはほとんどが扁平尻である。

理想的な「あひるA」タイプのおしりは、日本人100人に1人しかいません。ほとんどの人が「扁平」タイプ。腰の反りがほとんどなくて、おしりがぺったんこです。このタイプは、骨盤は後傾しているため、腰痛になりやすいのです。逆に欧米人、とくに黒人の方は、腸腰筋が発達しているため骨盤が前傾しているので、腰痛にはほとんどなりません。日本人の反り腰の方で腰痛の人がいますが、この場合は筋肉が強いのではなく、背筋が緊張を強いられているためというケースがほとんどです。いかに無意識に骨盤を前傾させるか、そのために筋肉を鍛える必要があります。

日本人にありがちな典型姿勢②（扁平型）
（骨盤後傾・腰椎平坦・胸椎平坦）



骨盤後傾・前方移動・股関節伸展

ULのたるみ・ハムストリングスの緊張

INFORMATION

日本初の
おしり専門トレーナー

●ぜひ出演・取材をご検討ください！

← その人物の名は「松尾タカシ」さん。
日本で唯一のおしり専用トレーナーです。

番組出演・取材のお願い

「松尾タカシ」を解くキーワード3

① 日本初のおしり専門トレーナー

長年のフィットネストレーナーとしての経験から、機能解剖学上でも大変重要な意味を持つ器官である「ヒップ」に着目。自らを「ヒップアップ・アーティスト」と称し、2011年より日本初のおしり専門トレーナーとしての活動をスタート。ヒップアップ・ムーブメントで日本に、そして世界へ活力をもたらすことを目指しています。

② 最新のビューティーパーツは「おっぱい」よりも「おしり」!?
美ボディの80%は「おしり」で決まる！

欧米では、おしりに対する美意識が高く、セレブの間では常識のビューティパーツ。一方、日本ではまだまだ「おっぱい」への意識の方が強い傾向がありますが、昨今、おしりへの注目度もどんどん高まってきています。実はおしりを鍛えることが、バストアップにもつながるのです！　さらにウエストや脚も細くなり、全身のボディラインも美しくなります。

③ 80歳のおばあちゃんでも「おしり」は上がる！
「おしり」を鍛えると、足腰元気でいつまでも歩けるカラダに!!

「おしり」の構成要素は、ほぼ筋肉。トレーニングすれば、いくつになっても垂れたおしりを上げることが可能です。歩けなかった76歳のおばあちゃんが「おしりトレーニング」でヒップアップし、歩けるようになった事例も！歳を取るとひどくなる関節や腰の痛みは、実は「おしり」の筋肉が弱くなったことに起因しています。いくつになっても足腰元気を目指すなら、まずは「おしり」を鍛えましょう！

©株式会社プロイデア オフィス
www.proidea-office.co.jp　Tel.052-930-6088　Fax.052-930-6025

INFORMATION

●日本初のおしり専門トレーナー
松尾タカシさん…

こんなことができます！

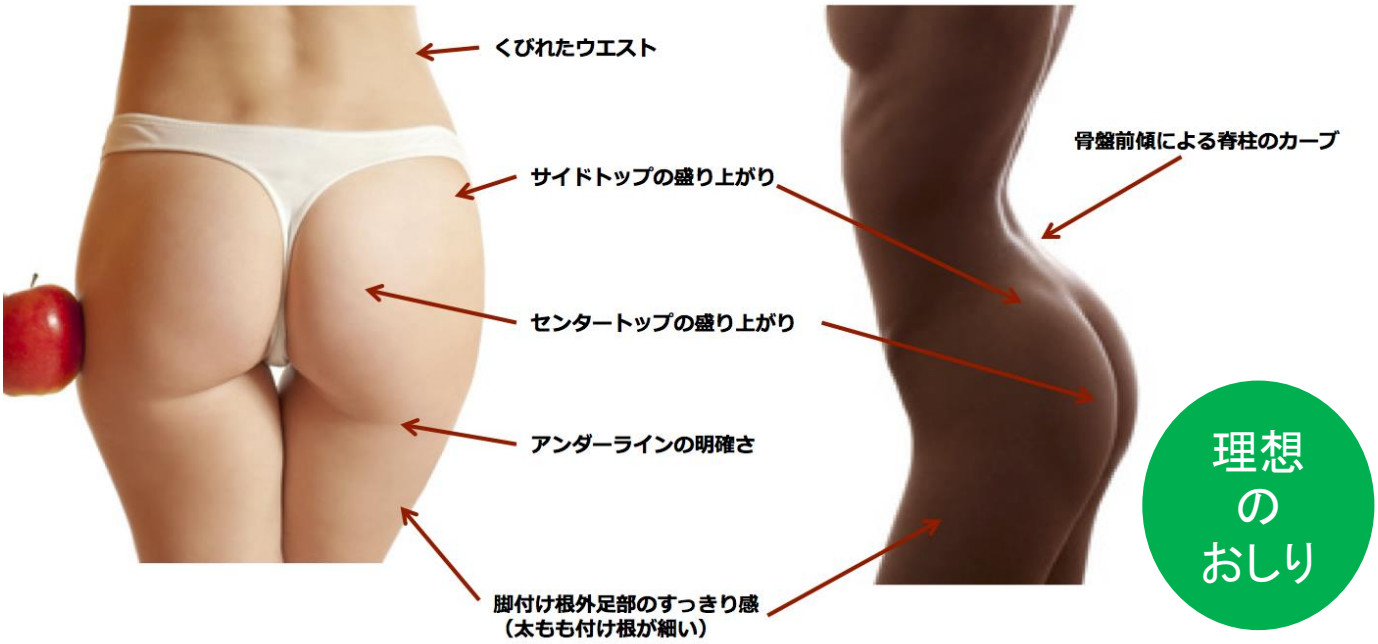
①美尻・美ボディ　②美胸・美脚
③関節や腰痛の痛み改善

番組出演・取材のお願い

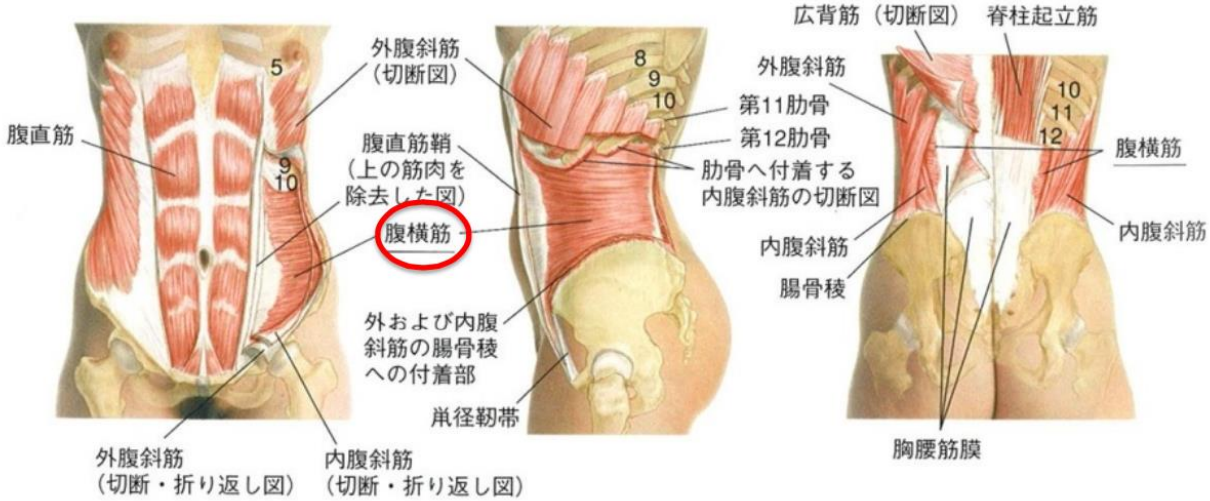
テレビでもラジオでも、「実演＋トーク」で下記のことができます。
東京を中心にパーソナルトレーニングを行っていますが、愛知でも大阪でも、どこでも取材・撮影が可能です。

美尻・おしりチェック＆トレーニング

年とともに垂れて、太ももの境目がなくなってくる「おしり」。「私はもういいわ…」と諦めるのはまだ早いです！　松尾式・美尻トレーニングなら、垂れたおしりがキュッと上がったセクシーなおしりに変身！　くびれたウエストとプリッと丸みのあるおしりは、今や美しいボディラインのための必須パーツ。横から見ても後ろから見ても美しいボディを、ぜひ手に入れましょう。



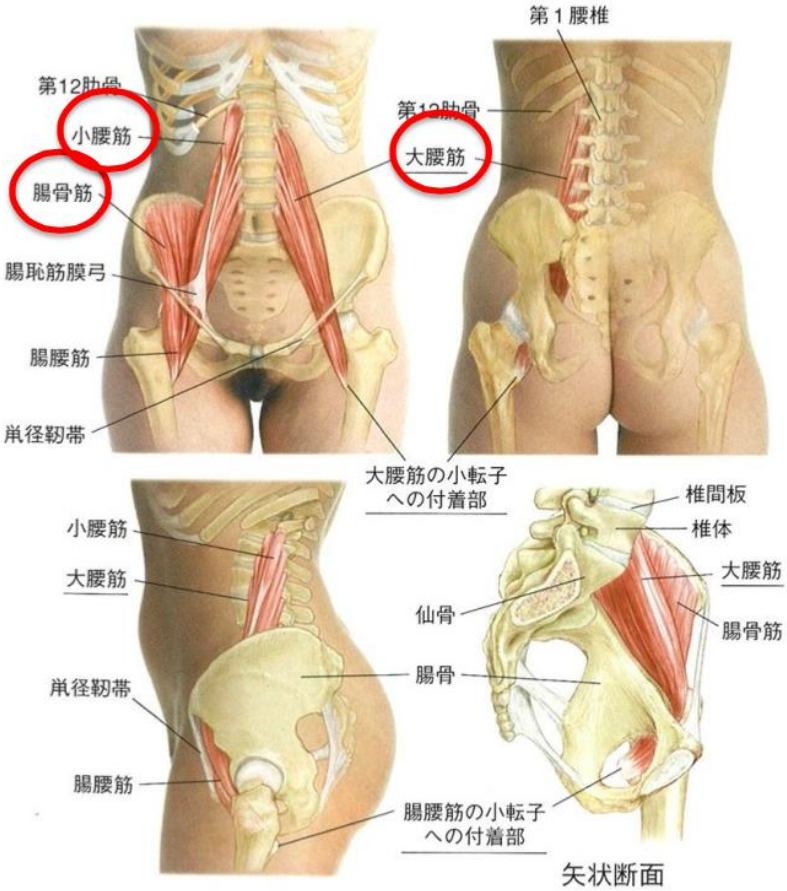
●なぜ、おしりを鍛えるとウエストも細くなる？



ウエストを細くする腹横筋は、骨盤と関連し、おしりの筋群を働きやすくする補助的な役目があります。そのため、おしりのトレーニングでは腹横筋も鍛えます。

●なぜ、おしりを鍛えるとバストアップできる？

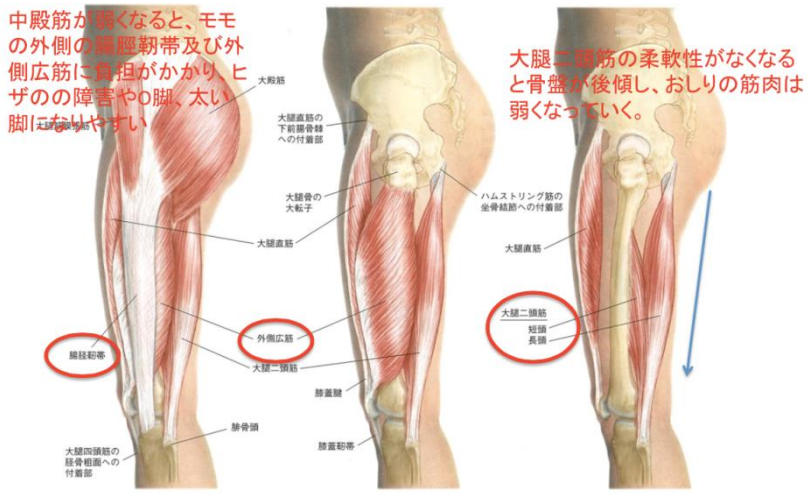
実は、おしりの大部分を占める「大臀筋」と「腸腰筋」は、背中の筋肉とつながっているため、おしりを鍛えることで姿勢が良くなり、自然に胸が開きます。そのため、おしりを鍛えることでバストの位置が上がる＝バストアップにもつながるのです！



おしりを鍛えると、美ボディの80%が手に入りますよ！

●なぜ、おしりを鍛えると脚も細くなる？

おしりの筋肉がしっかりと使えていないと、太ももやふくらはぎの外側に余分な力を入れることになります。そのため、脚がO脚になったり、太くなったりするのです。おしりの筋肉がしっかり使えるようになると、太ももに余分な力がかからなくなるため、不要な筋肉が細くなっていきます。



一般的に日本人は、猫背で内股気味。その姿勢ではいくらエクササイズしても、筋肉や関節、骨格に余分な負担をかけるだけになってしまいます。美しいボディラインのためには、カラダの土台である骨盤と股関節を支えるおしりの筋肉を鍛えることが重要になのです。

関節や腰の痛みが改善される

関節痛や腰痛は、本来使うべきではない筋肉に負担がかかり過ぎることで、関節や腰が悲鳴を上げている状態。おしりの筋肉をきちんと使って動けるようになると痛みは軽減。もちろん予防にも効果が。

疲れにくい体質になる

身体の中で最も大きな筋肉群が、おしりの筋肉。さらにこの筋肉は、ゆっくり動くため疲労しにくいという性質が。つまりおしりは、高出力だけど燃費のよいエンジン。鍛えれば持久力がアップすることに。

ゴルフやテニス……スポーツが上達

おしりの筋肉が強くなると、骨盤と背骨が安定したまま動けるようになります。また、ムダな箇所に力が入らなくなるため、ゴルフのスイングやテニスのフォームが安定し、スコアや成績も高め安定に。

バランス感覚がよくなる

美尻トレで、身体のバランスを保つためのインナーマッスル、腸腰筋が鍛えられます。さらに骨盤が矯正され、身体の歪みも改善されるから平衡感覚がよくなり、スポーツなどのパフォーマンスも向上。

女らしいS字カーブが手に入る

おしりを鍛えるとウエストはくびれ、ヒップは丸みが出て、デコルテが開きます。横から見たとき背中からヒップにかけてS字カーブが生まれ、出るとこは出て、ウエストはくびれたセクシー体型に。

オシャレがもっと楽しくなる

ウエストが細くてヒップが出ていると、ジーンズやタイトスカートもかっこよく着こなせるのは言うまでもありません。デコルテラインがキレイになるのでTシャツも似合うようになり、オシャレが楽しく。

幸せを呼ぶ美尻トレ

「おしり」を鍛えるといいことずくめ!

美尻トレが効くのは、おしりだけじゃないんです。ダイエットにもオシャレにもいいことばかり。おしりを鍛えてハッピーになりましょ。

美尻トレでおしりを鍛えると……

歩くだけで脚が細くなる

脚が太くなるのは、歩くときにももなどに頼っていて、脚の筋肉が発達してしまうのが主な原因。正しいおしりの筋肉の使い方ができるようになると、歩くだけで脚は細くなっていくのです。

ウエストがくびれてくる

美尻トレでおしりを鍛えることで、姿勢よく美しく歩けるようになります。同時におしり周辺の筋肉、骨格が整うため、背中からのヒップラインが上がり、ウエストが自然と細くなってきます。

O脚が改善されて美脚になる

美尻トレで重要な運動のひとつが、ヒザを外側に回しておしりを締めるトレーニング。これによって、脚を内側に締めるための内転筋も鍛えられるので、O脚が改善され、まっすぐな美脚になります。

美しいデコルテ作りにも効果アリ

美しいおしり作りに欠かせないのが、骨盤の前傾。この動きに関わる腸腰筋は背骨の安定にも関わっている。美尻トレを続けると背中上部の筋肉が動き出し、姿勢がよくなり、デコルテが開きます。

●おしりチェック

世界のおしりを松尾タカシさんが4つのタイプに分類。まずは自分のおしりの状態を知るところから始めます。日本人のほとんどが扁平尻で、おしりがなくてぺったんこ。理想的なアヒルA型は100人に1人しかいません。逆に、欧米人やアフリカ人はほとんごがアヒルA型です。

ヒップタイプは大きく分けて２タイプ「アヒルヒップ」と「扁平ヒップ」

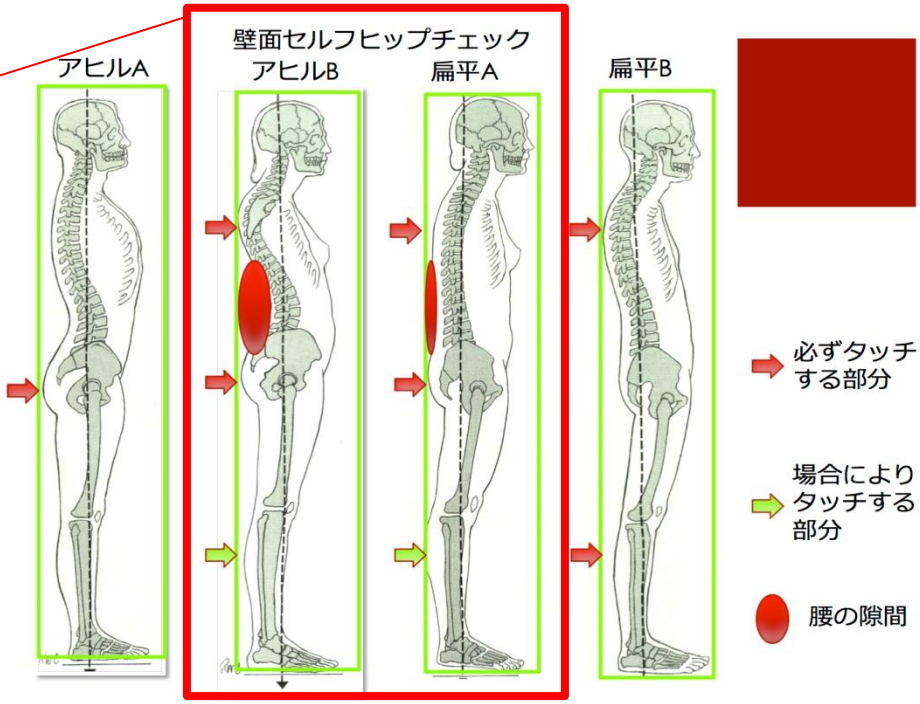
- アヒルタイプA
  - 脊柱は腰椎前弯・胸椎正常
  - 骨盤は前傾
  - 股関節は内旋
  - 腸腰筋は正常以上
  - 殿筋群は中殿筋後部の弱化
  - 内側ハムストリングスがやや固い

- 扁平タイプA
  - 脊柱は腰椎平坦・胸椎後弯
  - 骨盤は後傾
  - 股関節は伸展
  - 殿筋群は大殿筋は輪郭が少なく、弱化
  - ハムストリングスがやや固い

- アヒルタイプB
  - 脊柱は腰椎前弯・胸椎後弯
  - 骨盤はやや前傾＋前方移動有り
  - 股関節は基本内旋、
  - 腸腰筋は正常または弱化
  - 殿筋群とくに大殿筋の弱化
  - ハムストリングス、腓腹筋等がややタイト

- 扁平タイプB
  - 骨盤は後傾＋前方移動
  - 脊柱は腰椎前弯・胸椎強く後弯
  - 股関節は伸展
  - 膝関節は伸展または過伸展
  - 殿筋群は大殿筋の輪郭がほとんどなく完全に弱化、中殿筋も弱い
  - ハムストリングス及び、腓腹筋は常に緊張

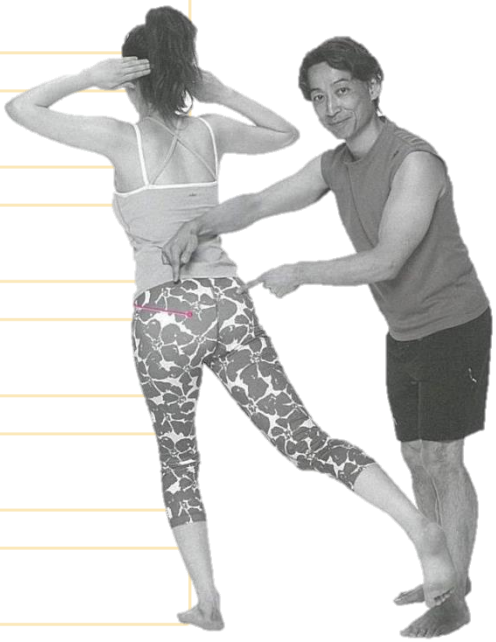
日本人のほとんどがこのタイプなのです！



●松尾式　美尻トレーニング

毎日3分でOKの自分でできる1週間の美尻トレーニング・メニューです。おしりの筋肉を鍛えて、全身美しく健康になりましょう！

- 月曜日⇒ステップ１：仰向け姿勢でのエクササイズ
- 火曜日⇒ステップ２：横向き姿勢でのエクササイズ
- 水曜日⇒ステップ３：うつ伏せ姿勢でのエクササイズ
- 木曜日⇒ステップ４：よつばい姿勢でのエクササイズ
- 金曜日⇒ステップ５：座位姿勢でのエクササイズ
- 土曜日⇒ステップ６：膝立ち姿勢でのエクササイズ
- 日曜日⇒ステップ７：立位姿勢でのエクササイズ



ステップ１：月曜日⇒仰向け姿勢でのエクササイズ

- 目的：お尻にスイッチを入れる
- ポジション：仰向けで足の幅をこぶし１個分、つま先を真っ直ぐにキープし、お尻を持ち上げ、両膝をしっかり開く。
- ポイント：足裏の外側の淵でしっかりと床を押し、お尻を締める意識を高める。斜め一直線の高さをキープ
- 負荷：３０秒×３セットを目標としましょう

ステップ２：火曜日⇒横向き姿勢でのエクササイズ

- 目的：美脚に関係するヒップのサイドの部分を活性化させる
- ポジション：横向きになり上の脚をカラダのラインと一直線になるようにセット
- 動き：脚の付け根から○を描くようにゆっくりをまわす。１０回まわしたら、同様に逆まわし
- ポイント：骨盤は動かないようにしっかりと腹筋を使って固定して下さい。出来るだけ膝が下を向かないように。
- 負荷：時計まわし１０回&半時計まわし１０回×左右３セットを目標としましょう。

ステップ３：水曜日⇒うつ伏せ姿勢でのエクササイズ

- 目的：曲線のある背中ヒップラインをつくる
- ポジション：みぞおちから上を反らせ、両脚を開き膝を外側に向ける。両手を床から浮かせる
- ポイント：みぞおちから上の上体だけを反らせお腹を凹ませ、お尻を締める。
- 負荷：３０秒×3セットを目標としましょう。

ステップ４：木曜日⇒よつばい姿勢でのエクササイズ

- 目的：綺麗なヒップラインを作る。
- ポジション：よつばいのポジションで脚の幅をこぶし１個分にします。
- 動き：足の付け根から曲げ、お尻を後方に下げます。
- ポイント：腰の反り感が変わらないように。
- 負荷：３０×3セットを目標としましょう

ステップ５：金曜日⇒座位姿勢でのエクササイズ

- 目的：骨盤の前傾をつくる
- ポジション：椅子に浅く座り、上体を少し斜めに倒す、片側の足を持ち上げキープ
- ポイント：胸をしっかりと張り、持ち上げている脚の付け根を意識
- 負荷：３０秒×３セットを目標としましょう

ステップ６：土曜日⇒膝立ち姿勢でのエクササイズ

- 目的：曲線のある背中ヒップラインを作る
- ポジション：脚の幅をこぶし１個分で、膝立ちでお尻を少し突き出した姿勢を作る
- 動き：脚の付け根から曲げ、お尻を斜め後方に下げる
- ポイント：常に胸を張り腰の反り感をキープしながら行う
- 負荷：３０回×３セットを目標としましょう

ステップ７：日曜日⇒立位姿勢でのエクササイズ

- 目的：丸みのあるヒップとお尻とモモの境目をつくる
- ポジション：脚を前後に開き、前脚に体重を載せてお尻を突き出す姿勢を作里、後方の脚を床から少し持ち上げる
- ポイント：出来るだけ足の指で床をつかまないように！お尻の突き出しに集中。
- 負荷：３０秒×３セットを目標としましょう

日本初のおしり専門トレーナー

松尾 タカシ(マツオ タカシ)

PRO!DEA OFFiCE

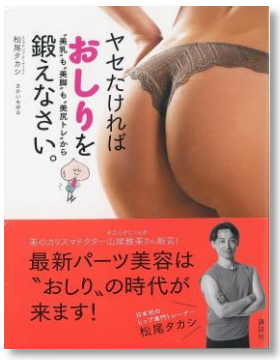
●ヒップアップ・アーティスト

おしりからボディを劇的に変える
使命感に燃えるヒップアップ・アーティスト

・長年のフィットネストレーナーとしての経験から、機能解剖学上でも大変重要な意味を持つ器官である「ヒップ」に着目。ヒップ回りの筋肉を意識的に鍛えることによって、人間本来の進化するチカラを呼び覚まし、身体機能を活性化しながら姿勢を正して、身のこなしを美しく変えていく独自のメソッド“Progress Body”を開発。

・自らを「ヒップアップ・アーティスト」と称し、“Progress Body”の普及に努める。目指すのは、「凛として。美しく。しなやかに」生きる人々が闊歩する世の中にすること。そしてヒップアップ・ムーブメントで日本に、そして世界へ活力をもたらすこと。

・フォーシーズンズホテル　フィットネスクラブ　チーフトレーナー
・目黒雅叙園　アルコクラブチーフトレーナー
・東急スポーツシステム　人材育成　テクニカルディレクター
・2012年3月独立 「PROGRESS BODY」設立



【著書】
『“美乳”も“美脚”も
“美尻トレ”から
ヤセたければ
おしりを鍛えなさい。』
(2014年7月・講談社)

『「おしり」を鍛えると一生歩ける！ 寝たきり・腰痛・ひざ痛を防ぐ』(2015年12月10日発売・池田書店)

【メッセージ】
　ひとりのフィットネストレーナーが、日本人の未来を変えることもある！これが私の信念であり、覚悟です。
　人間本来の進化するチカラを呼び覚まし、まずは進化の中心軸となるヒップを正しく鍛え直すこと。そして歳を重ねるごとに美しくなる、そんな進化ボディに磨きをかけること。これがヒップアップ・アーティストとしての私の約束です。

【プロダクションより】
　松尾さんの提唱する“PROGRESS　BODY”は、おしり周りの筋肉を意識的に鍛えることで、身体機能を活性化しながら美しい姿勢を整え、身のこなしを美しく変えていく独自のメソッド。今まで意識していなかった「おしりスイッチ」の入れ方を知ることで、年齢を問わず、いつでもおしりを変えることができます。
　おしりが変われば、「美脚」だけでなく、「ダイエット」「美乳」、そして「健康に長生きできるカラダづくり」まで期待できます。今、最も注目したいビューティ＆健康パーツ“おしり”から、簡単に、効率よくボディを変えることができます！