

スモール出版 好評既刊本	ジャンル	一押しポイント
	スポーツ→筋トレ	これらを知れば、ボディビル観戦がもっと楽しくなる!

# ボディビル大会 観戦ガイド

大森恵美子 [著]

ありそうでなかった  
「ボディビル大会」観戦入門!

ボディビルとはどういう競技? / ボディビル大会の流れとは / コンテストの審査基準は? / ポーズいろいろ / 大会や選手の情報を得る方法 / 『ボディビルのかけ声』の魅力 / 女子フィジークの世界など。——ボディビル大会で何度も優勝している大森恵美子さんの目線で詳しく紹介します。

**【著者プロフィール】大森恵美子(おおもり・えみこ)**

フィットネスインストラクター(ゴールドジム イースト東京他にて指導)・パーソナルトレーナー。2012年ボディフィットネス大会(東京、関東ともに準優勝)・2013年東京クラス別ボディビル選手権46kg超級優勝など。雑誌の特集でボディフィットネスという競技を知り、それをきっかけに2012年コンテストに参加する。幼い頃にクラシックバレエ、器械体操、新体操、ダンスなどを経験し、フリーポーズが好評。様々なカテゴリーに挑戦するファイター。



ボディビル・「初心者はもちろん、選手も楽しめる」  
フィットネス大会のポイント、  
見どころを紹介!  
ボディビル競技観戦のための案内書  
スモール出版

四六判並製 / モノクロ / 176ページ

書店名	注文数	著者 <b>大森恵美子 [著]</b>	発行所 <b>株式会社スモール出版</b>
	冊	書名 <b>ボディビル大会 観戦ガイド</b>	
	冊	ISBN978-4-905158-78-3 C0075 定価(本体1,600円+税)	
	冊	↓5刷! かけ声ブームのきっかけになった好評本。メディアでの扱いも多数!! <b>ボディビルのかけ声辞典</b> 公益社団法人 日本ボディビル・フィットネス連盟 [監修] ISBN978-4-905158-58-5 C0075 定価(本体1,400円+税)	

**スモール出版** ↓FAX↓ ※返品はいつでも入帳します。  
TEL : 03-5338-2360 **03-5338-2361**