



実用書(スポーツ・健康)ご担当者様
BAB ジャパン 新刊 DVD のご案内

9月中旬発売予定

これなら身体に無理なく続けられる!!
SNAIL RAMP 竹村 哲による
**キックボクシング
トレーニング入門**

収録時間:100分予定 / 価格:5,000円+税

DVDの内容がどこでも観られる!
デジタル版QRコード付き!

※スマートフォンやタブレットなどでQRコードを読み取り閲覧可能

「月刊秘伝」
10月号
関連記事
掲載予定!



メジャーロックバンドから
NKB ウェルター級王者へ

CONTENTS

- Chapter.1 準備体操 / ストレッチ
股関節 / ふくらはぎ / アキレス腱
大腿四頭筋 / 手首・足首 / 肩・肩甲骨
ハムストリングス
- Chapter.2 シャドー
構え・ジャブ / 右ストレート / ワンツウ
左フック / 右アッパー
左ボディフック・左アッパー
- Chapter.3 サンドバッグ
右ローキック / 左ローキック
左ジャブ / 右ストレート / ワンツウ etc.

パンクロックとキックボクシング—
2つの頂点を獲った男による
明解かつ合理的なメソッド!

指導 / 監修 ©竹村 哲 (たけむら あきら)

1971年8月18日生まれ。TOKYO KICK WORKS 代表。バンド「SNAIL RAMP」のVo&Bとして数々の夏フェス出演、オリコン1位獲得、オールナイトニッポンのパーソナリティを務めるなど、その活動を広げる中、30歳を機に全くの格闘技未経験でキックボクシングジムに入会。瞬間にハマリ、31歳でプロキックボクサーとしてもデビュー。3度目の王座挑戦、43歳でNKB(日本キックボクシング連盟)第12代ウェルター級王座を獲得。引退後は2021年にキックボクシングジム・TOKYO KICK WORKSを設立し、初心者〜プロまで幅広く指導、それぞれのレベルに合わせたトレーニングを施し、その数は既に千人を超える。その傍ら、NKBの大会運営にも関わり、現在はマッチメイク・大会統括としてNKBを支えている。

(株)BABジャパン

〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 中村ビル TEL 03-3469-0135 【書店様向けホームページ】<http://www.bab.co.jp/shop.html>

FAXでのご注文はこちらへ→ ☎ 0120-190-162(書店様FAX注文専用フリーダイヤル)

E-mailでのご注文はこちらへ→ shoten@bab.co.jp (書店様注文専用メールアドレス)

新刊 書店 申込書	書店 帳合	注文 扱い	商品 品名	DVD	これなら身体に無理なく続けられる!! SNAIL RAMP ・竹村哲による
				枚	キックボクシングトレーニング入門
				収録時間◎100分予定 価格◎5,000円+税 ISBN 978-4-8142-0645-2 C2875	
発売		株式会社	BAB ジャパン	〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL 03-3469-0135 FAX 03-3469-0162	