あの人気連載が１冊にまとまった！

2012年８月号臨時増刊

消防活動に効く！最新トレーニング術（仮）

リクエストの多かった動画も収録!!

■著：浜野　学（芝浦工業大学工学部教授）／協力：さいたま市消防局
■B5判48ページ（本文２色）＋解説DVD
■予価1,995円（税込み）

トレーニング前のストレッチ、トレーニングの組み立て法、体幹・敏捷性などを鍛える科学的トレーニングが満載。消防活動に効く体づくりに必携です！

・「月刊消防」2011年10月号から2012年３月号にかけて６回にわたって掲載された**「消防活動に有効な科学的トレーニング法」**に加筆
・リクエストの多かった動画を解説付でDVDに収録！
　トレーニングがより分かりやすくなりました!!!

※誌面は『月刊消防』掲載時のものです。
※書名・内容・価格・刊行時期などは変更になる場合があります。
・８月号をご購入の方には臨時増刊号もお送りいたします。（本誌代＋臨時増刊号代の合計を請求いたします。）
・ご不要の場合についての詳細は、表紙見返しをご覧ください。