



みんな  
で  
や  
ろ  
う  
よ

# 1 大漁祈願のポーズは 大勢でやって吉

両手を大きくあげ、頭の上で重ねる。片方の足を前に出し、膝を曲げ、反対の足は後ろに引いて完成。神様お願い。今宵は大漁で!!のお願いポーズ。大漁だけに大勢でやれば結果が付いてくるはず!

# 2 トビウオ〜 難易度強!

胸びれが非常に大きく海面をバッタのように滑空するトビウオは数百メートルも滑空する魚。それをイメージしてやってみよう。片足で立つて前傾姿勢が難しいけど、ここはかっよく決めておこう!



トビウオって  
こんな感じ?



こんな  
ポーズも  
あ  
る  
ん  
だ  
よ  
ね。

# 3 不漁の時はコレ! 上腕二頭筋

魚に餌をやりに来たのさ!ハハハハ。そう、そんな不漁な日もがっかりしないでこのポーズ。地味に苦しい上腕二頭筋を鍛えて次の釣りに備えるのだ!

# 4 ハートのポーズで ハッピーだぜ

大きな釣果が出ると自然に笑顔になる。だから釣りはヤマレナイ。嬉しくてニヤニヤする気持ちを身体で表現したらハッピーになること間違いなし!

やっべー  
ニヤニヤが  
止まら  
ない。



おなか  
すいたら  
この  
ポーズ!

# 5 餌をくれ〜 鯉のポーズ

うつ伏せに寝た状態から腕で床を押して、足を曲げる。さあ顔が最も重要なポイント。頭をあげ、状態を反らしたら口をパクパクしてみよう。誰かが餌をくれるかもしれないぞ。

# 6 高級料理の定番 うなぎ 浜名湖産

イシグロの本社がある浜松はうなぎの名産地。蒲焼きや白焼きは高級料理で有名だよ。そんな高級魚、うなぎの気持ちになってニヨロニヨロしちゃおう。



う  
な  
ぎ  
の  
つ  
か  
み  
取  
り  
や  
っ  
て  
み  
た  
い  
っ  
す。



# 7 海老マヨは 大人気

海老マヨは大人気

うつ伏せの状態から、状態を起こして反らせ、両手でそれぞれ両足首を掴んだらもうそれは海老。エビ。えび。あれ?海老って逆向きじゃね?そんなの関係ない。



# 8 なくさないでね 釣り針

片膝を付いてもう一方は伸ばして広げる。片手を高く上にあげ、反対は伸ばした足に沿わせることで完成のこのポーズは、釣りに欠かせないあれ。これがないと釣りはなりません。しなやかなカーブを意識して。

指先まで  
ピン!



つ  
い  
つ  
か  
マ  
ゲ  
ロ  
を  
っ  
て  
み  
た  
い  
っ  
す。

# 9 キター〜!! お魚発見

鳥山を見つけた!いるぞいるぞ!魚だ。キター〜と喜んでしまえ。テンションの上がるお魚発見ポーズで緊張をほくしてから大物を釣ろう!

イシグロが考える新エンターテイメント

# 魚×ヨガ

「ギョガ」は魚や釣りに関する楽しいポーズとヨガを合体させた不思議な運動です。お家でも外でも、家族やお友達と一緒に楽しく身体をリフレッシュ!!

家族みんなで  
チャレンジ  
してみてね!!



釣りもギョガも  
釣具のイシグロへ!

