

## 書籍『超疲労回復』 著者略歴・監修者略歴

### < 著者略歴 >

#### ZERO GYM (ゼロジム)

ビジネスパーソンのための疲労回復専用ジム

ストレッチ×マインドフルネスの独自メソッドで、脳疲労と身体疲労にアプローチし、「最高の脱力=ZERO」による疲労回復を目指すフィットネスジム。頭と体をリセットする 75 分間の「疲労回復プログラム」等を提供。

ボディメンテナンスとパフォーマンスアップが同時に叶うと、2017 年 6 月のオープン直後から各メディアで話題に。

松尾 伊津香 (まつお・いつか)

#### ZERO GYM プログラムディレクター/プロボディデザイナー

全米ヨガアライアンス RYT200 時間取得。日本ヨーガ瞑想協会登録講師。ミスター&ミセス・モデルジャパン 2016 日本大会〈ミス・モデルジャパン ガールズ部門〉第 3 位。

福岡県博多区出身。修猷館高校、関西学院大学文学部総合心理科学科卒業。大学在学中、心理学・精神医学を学ぶ傍ら、ヨガ哲学やメディテーションに出会い、目覚める。アメリカ留学にてその知識を深め、帰国後は銀座でヨガインストラクターとして勤務。その後、全国 50 店舗以上展開する女性専用ダイエット専門ジム Shapes International の六本木本店店長兼スーパーバイザーを経て、疲労回復専用ジム「ZERO GYM」プログラムディレクターに就任。著書に『超「姿勢」力』(ZERO GYM 著)等がある。

### < 監修者略歴 >

板生 研一(いたお・けんいち)

#### WIN フロンティア株式会社 代表取締役社長兼 CEO、博士(医学)

一橋大学法学部卒、英国ケンブリッジ大学経営大学院経営学修士(MBA)、順天堂大学大学院医学研究科博士課程修了(博士(医学)、自律神経とパフォーマンスについて研究)、産業カウンセラー、米国公認会計士。ソニー株式会社で約 10 年間、エレクトロニクス事業およびエンターテインメント事業に従事。英国ケンブリッジ大学経営大学院にて

MBA 取得。その後、外資系コンサルティング会社等を経て、2011 年 5 月に WIN フロンティア株式会社を設立。手軽に日常の自律神経バランスをチェックできるスマートフォンアプリ COCOLOLO(ココロ炉)を 150 万ダウンロードの大ヒットアプリに育てた。ウェアラブルセンサやスマホアプリから取得した膨大な日常の自律神経データを解析して、「ストレスの見える化」に関する医学論文を複数発表し、医学博士号を取得。

駒澤 真人(こまざわ・まこと)

WIN フロンティア株式会社 取締役 CAO(Chief Algorithm Officer)、博士(工学)  
東京理科大学工学部卒、東京工業大学大学院総合理工学研究科卒、神戸大学大学院システム情報学研究科博士課程修了(博士(工学)、日常生活における自律神経機能の計測と評価に関する研究)、人間情報学会理事。IT 企業にて、企業、官公庁向けシステムの開発事業に携わった後、WIN フロンティア株式会社に創業時から参画。スマートフォンアプリ COCOLOLO(ココロ炉)の技術開発、アルゴリズム構築に従事。また、これまで癒しや快適性を定量的に測定、解析する効果測定プロジェクトに百件以上携わった。工学的観点から人間が発する生体情報を分析・評価する論文を多数発表し、工学博士号を取得。