

【角川マガジズ新刊のご案内】

新刊・ニュースご担当者様

平素より格別のご高配を賜り、誠にありがとうございます。

小社では、『健康寿命を伸ばす！たご体操』を9月20日に発売いたしました。

つきましては、ご高覧のうえぜひ貴媒体でのご紹介をご検討いただけますようお願いいたします。

NHK テレビ・ラジオ体操指導者、多胡肇

初のオリジナル体操集が完成！

「DVD 付き 健康寿命を伸ばす！たご体操」

2013年9月20日発売

NHKテレビ・ラジオ体操指導者としておなじみの、多胡肇が初めて作ったオリジナル体操「たご体操」の本を9月20日に発売いたしました。

先般発表された厚生労働省研究班の調査では、膝の痛みに悩む中高年は全国で1800万人に上ると推計され、膝関節の軟骨がすり減って痛むようになると、要介護に移行するリスクが5.7倍高いという実態が明らかに。膝など、関節周囲の筋肉を鍛えることが関節痛を予防し、ひいては介護予防にもつながります。

介護いらずの一生健康な体で過ごすために、効果的なのが「たご体操」。年齢とともに衰える筋肉をほぐして鍛え、関節痛を予防し、とっさのときにも転ばない筋力を保つことができるのです。

15年にわたる体操指導者としての経験から、誰にでも無理なくできて、効果の高い体操を厳選。さらにDVDでは、間違った動き方を実演し、より効果を高める正しい動きをわかりやすく解説しています。

☆タイトル／「DVD 付き ラジオ体操指導者が作りました 健康寿命を伸ばす！たご体操」

☆著者 / 多胡 肇

☆発売日 / 9月20日（金）

☆定価 / 1470円（税込） ☆仕様 / A5判・64ページ DVD 付き

☆発行 / 株式会社角川マガジズ ☆発売 / 株式会社 KADOKAWA



【多胡 肇プロフィール】

■たご・はじめ

NHK テレビ・ラジオ体操指導者 日本工業大学非常勤講師。日本体育大学体育学部卒業後、西武ライオンズのトレーニングコーチなどを経て、1998年より現職。ラジオ体操の夏季巡回、特別巡回などで一般の人を多数指導し、体操教室などでも指導してきた経験から、筋力を高めるのに効果的で、かつ簡単な運動を、わかりやすく伝える指導法には定評がある。



■お問い合わせは下記担当者までお願い申し上げます。

株式会社角川マガジズ 管理部 総務グループ 広報担当: 日下(くさか)  
〒102-8077 東京都千代田区富士見 1-3-11 富士見デュプレックス B's  
TEL・03-3238-8422 / FAX・03-3238-8423 / e-mail・PR@kadokawa-mg.co.jp