

日本初!

新作

ヒップホップアルバム + 筋トレ自己啓発書

筋トレ好きの、筋トレ好きによる、筋トレ好きのためのコンセプトアルバム & ブック

シリーズ累計
25万部突破の
ベストセラー

「筋トレが最強の
ソリューションである」

第3弾

2018年
12月14日(金)
発売

Book Information

筋トレ×HIPHOP が
最強のソリューションである
強く生きるための筋肉と音楽

著者：Testosterone、般若
価格：本体 1,880 円 + 税
ISBN：978-4-86651-108-5
判型：四六判並製 224 頁



筋トレのためだけに作った
13曲のオリジナル音源
ダウンロードカード
が付いた画期的な新商品が登場!
※書籍版のみ

AK-69
SHINGO★西成
Young Hustle 5

肉体派アーティストも
客演参加!

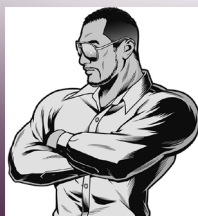
HIPHOP を聞きながら筋トレをすれば、人生の 99% の問題は解決します!

マッチョ社長 Testosterone の筋肉哲学をヒップホップ界の「ラスボス」般若が HIPHOP の熱いリリックに昇華させた入魂の 13 曲を収録。堀口恭司、リーチマイケル、木村ミノル、小見川道大らが語る筋トレ哲学も読みごたえ十分の 1 冊です!

てすとすてろん

Testosterone

1988 年生まれ。学生時代は 110 キロに達する肥満児だったが、米国留学中に筋トレと出会い、40 キロ近いダイエットに成功する。大学時代に打ち込んだ総合格闘技ではトッププロ選手と生活をともにし、最先端のトレーニング理論とスポーツ栄養学を学ぶ。現在はとあるアジアの大都市で社長として働きつつ、筋トレと正しい栄養学の知識を日本に普及させることをライフワークとしている。



Author

はんにや
般若



1990 年代から活動を開始し、数々の MC バトルで優勝を飾る。日本を代表するヒップホップ MC として活躍し、テレビ朝日系「フリースタイルダンジョン」にラスボスとして出演中。鍛え上げた肉体を武器にモデル / 俳優としても活動している。2019/1/11 には初の武道館ワンマンライブを控える。

【収録楽曲】

「黙ってやれ」 ジムに行く気がしないときや、サボりたくなったときに叱咤激励する

「覚悟」 限界を突破する覚悟、苦しむ覚悟、前回の自分を倒す覚悟…筋トレ前のマインドセットを整える

「人間をきわめろ」 五体のみを駆使して、自分の道を信じてひたすらに突っ切れ

「オレの前に来て言え feat.AK-69」 陰口や悪口、批判を気にしてしまう人を勇気づける

「ワンモアレップ」 ワンモアレップ、限界突破が成長のカギである。
ジムのワンモアレップに比べたら人生の逆境なんて楽勝

SKIT—合コンで女の子が筋肉をメッチャ褒めてくれる

「Workout Remix」 筋トレの楽しさをひたすら、ただひたすらに歌う！

「ノーペインノーゲイン」 成長には痛みが伴う、痛みを楽しめ

SKIT—あなたのプリケツを見た女性二人組がヒソヒソ話でメッチャ褒めてくれる

「OSHIRI」 元気よし、気分よし、尻が上がる女子

「裏切り」 裏切られても関係ない。裏切るクソ野郎なんてほっとけ。筋肉は裏切らない

「Hate me now」 嫌うなら嫌え。他人の目なんて気にするな！

「大丈夫」 さて筋トレも終わった。これぐらい人生でも頑張れるならかなえられない夢なんてない。
大丈夫だ！

株式会社 文響社

〒105-0001 東京都港区虎ノ門 2-2-5 共同通信会館 9F

PRESS RELEASE

< 広報担当 > TEL : 03-5575-5050 / FAX : 03-5575-5051 / info@bunkkyosha.com