

革命を起こす圧倒的ボイトレ！ 肉体と声が変わる！
『最強の声と体を手に入れる！ マッスルボイトレ』
11月24日発売！！



声から変えるか？ 肉体から変えるか？ 両方変えろ！！

世界レベルの発声と肉体を手に入れるために編み出した見た目、効果ともにインパクト十分の独自のメソッド。説得力のある声や包容力のある声、声も操れる喉、そして引き締まった疲れにくい肉体を作り上げる、44のトレーニングを掲載。

声を鍛えれば肉体も強くなり、肉体が強くなれば声も良くなる

——そんな驚きのメソッドを体験してほしい！ ビートに合わせて身体の内側から鍛えよう。

カバーイラストは『衛府の七忍』『覚悟のススめ』『シングルイ』などで人気の漫画家、山口貴由氏！



【マッスルボイトレとは？】

マイケル・ジャクソンのツアーメンバーとレコーディングをした著者が、その経験をもとに日本人向けに構築したボイストレーニング理論「スポーツボイス」。「マッスルボイトレ」は、「スポーツボイス」の理論に基づき忙しい日常のなかでも自分の能力を高めたい方々のために考案されたもの。ビートに合わせて筋トレを織り交ぜた発声することで、密度と回数を両立させたトレーニングを無理なく行える。体力や時間に合わせて楽しく取り組めるようプログラムされている。

【マッスルボイトレ 3つの特徴】

●1 声が変わる

出したい声を無理なく出すために、息の量をコントロールする筋肉、声帯の張りをチューニングする筋肉を鍛えます。

●2 内側から体が変わる

マッスルボイトレはボイストレーニングでありながら、筋力トレーニングでもあります。体の機能からシルエットまで改善されます。

●3 自己肯定感が高まる

トレーニングをして声や体が変わると、自分に自信が持てるようになります。周りに与える印象も変化し、社交性も高まります。

【体験者の声！】

- ・脚力がついた (30代公務員)
- ・これをやらないと気持ち悪い! (40代主婦)
- ・ウエストが細くなった (30代会社員)
- ・体形を意識するようになった (40代弁護士)
- ・高音低音共に音域が広がった (30代ミュージカル俳優)
- ・「腹から声を出す」の意味がわかった (20代アナウンサー)

- ・「台詞が聞き取りやすくなった」と言われた（20代タレント）
- ・滑舌が良くなった（20代タレント）
- ・頭痛、肩コリが完治（20代会社員）

【内容】

- Chapter1 声が体を作る！
- Chapter2 5分で実感毎日エクササイズ
- Chapter3 本格的に「燃やし！」「鍛え！」「強くなる！」15分サーキット
燃やす／鍛える／強くなる
- Chapter4 狙った箇所を強くする！ 目的別サーキット
スーツを着こなす／モチ声になる／プレゼンの説得力を上げる／男性機能アップ・尿漏れ予防／ダメージケア

<著者略歴> 東 哲一郎(ひがし・てついちろう)

GOLDWAX のボーカリストとしてダウンタウン DX オープニングテーマでデビュー。自身のレコーディングで、マイケルジャクソン「デンジャラスツアー」のメンバーと共演。世界との差に愕然として、発声法を研究。スポーツボイスを開発して歌手から俳優、アナウンサー等「声のプロ」を多く指導する。フィットネスクラブでより多くの方にも正しい発声法を知ってもらうためにレッスンを開催する。

最強の声と体を手に入れる！ マッスルポイトレ

定価：1,500円(本体価格)＋税

仕様：A5判縦/128ページ

発売日：2018年11月24日発売

ISBN：978-4-636-96217-8

商品コード：GTB01096217

<http://www.ymm.co.jp/p/detail.php?code=GTB01096217>

お求めは、全国ヤマハ特約楽器店・書店または弊社オンラインショップ<<http://www.ymm.co.jp>>まで。

【本商品に関するお問い合わせ】

(株)ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス 出版部

TEL：03-6894-0250 <http://www.ymm.co.jp>

【「マッスルポイトレ」無料出張セミナー募集中！】

ご希望の団体や企業様へ、無料で出張セミナーを行います。

条件：ご参加者人数30名以上、書籍をご購入

2019年3月末まで実施しますので、この機会にぜひ体験してみてください。

お申込みはコチラ

<http://www.ymm.co.jp/feature/muscle-voice.php>