

♪大泉逸郎「孫」、天童よしみ「珍島物語」etc

演歌 エクササイズ で健康体操

エンカサイズ!

9/12発売

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区 代表取締役社長:蓮見清一)は、2015年9月12日、大ヒット演歌に合わせて歌って踊る、シニア向けのエクササイズDVDブック『大ヒット演歌で健康たいそう! エンカサイズ ベスト DVD BOOK』を発売します。

宝島社では、2014年にエクササイズDVDブックの『TRF イージー・ドゥ・ダンササイズ DVD BOOK ESSENCE』を発売し、20~40代の男女を中心にシリーズ累計110万部を売り上げ、同書はオリコン2014年上半期“本”ランキングで1位を獲得するほどの大ヒット商品となりました。

「演歌で健康たいそう! エンカサイズ」は、テイチクエンタテインメントのヒット演歌の数々に、女子栄養大学実践運動方法学研究室教授・金子嘉徳氏監修のもと振付をした体操DVDです。これまでにテイチクエンタテインメントよりシリーズ9巻全27曲を発売してきましたが、今回はそのうち大ヒット曲4曲を厳選し、手ごろな価格で購入できる普及版として宝島社より発売。より多くの人の手に取ってもらうため、出版流通を通じて書店・コンビニエンスストアで販売いたします。

曲目は、♪人生楽ありや苦もあるさ でおなじみの、里見浩太朗さん・横内正さんの「あゝ人生に涙あり」、天童よしみさんの「珍島(ちんど)物語」、大泉逸郎さんの「孫」、増位山太志郎さんの「そんな女のひとりごと」の全4曲。1曲5分程度で、毎日の生活に楽しくカンタンに運動を取り入れることができ、さらに動きながら歌うことで脳も活性化することができます!

宝島社は、企業理念である「人と社会を楽しく元気に」のもと、今後もより多くのお客さまに喜ばれる良質なコンテンツを企画・提供していきたいと考えています。

歌って健康!
踊って健康!

わかりやすい 実演映像 & ポイント解説 映像付き (DVD 1枚)

女子栄養大学実践運動方法学研究室教授監修!



孫の重みを感じながら
筋トレを行うイメージで
…など動作のポイントを
しっかり解説!



★大ヒット演歌 4曲を収録!★

- ♪ 里見浩太朗・横内正「あゝ人生に涙あり」
- ♪ 増位山太志郎「そんな女のひとりごと」
- ♪ 大泉逸郎「孫」
- ♪ 天童よしみ「珍島物語」

天童よしみさんも推薦!!

「皆で歌って楽しく体操すれば、
自然に元気が湧いてきます。
この体操であなたも私もパワー全開!」

『大ヒット演歌で健康たいそう! エンカサイズ ベスト DVD BOOK』
価格: 本体940円+税
発売: 2015年9月12日(土)