

ワクワク読書三昧 vol.6

旬のオモシロイ×ためになる本のご紹介、第5弾。通勤途中や、家事の合間にお楽しみください。

発売7週で35万部突破！モデルが秘かに取り組む、頑張らないダイエット。

モデルが秘密にしたがるすごいダイエットとは

1年前に指導したモデルは、たった2週間で「体幹リセット」を終え、何をしても落ちなかった下腹と二の腕の脂肪を落とすことに成功。その結果、ミスコンテストでグランプリを獲得しハイブランドのモデルに起用されるなど活躍の場を広げました。また、モデルとはまったく体つきが違う元バスケットボール選手の体重を10kg落とし、ファッションモデルに転身させたこともあります。もちろんモデルやアスリートだけでなく、数多くの一般女性もダイエットに成功しました。68kgからきれいに22kg減量した方や産後2週間で体形を戻した方、なかには30代でOLからモデルに転身した方もいるほどです。しかもリバウンドはゼロ。(中略)彼女たちのような全身のバランスが美しく整ったスラリとした体形は、あるエクササイズを1日たった5分続けるだけで、できるのです。

たった5分のエクササイズで憧れの体形が手に入る！

じつは、やせるためのエクササイズでいちばん重要なのは「量に頼らないこと」。3年前に指導した運動嫌いの女性は週2回、10分以内のエクササイズをしただけで、半年で20kgのダイエットに成功しました。よく驚かれますが、私にとっては自然な結果。長時間だったりつらかったりする運動はなかなか続かないですし、やり方を間違えると筋肉が減ってしまうからです。ダイエットで本当に必要なのは「体のクセ」を直すこと。クセを直すだけだから1回5分行えれば充分です。これこそが憧れの体形を手に入れる近道なのです。体幹リセットダイエットは、モデル事務所と提携し大勢のモデルを指導するなかで、彼女たちのようにスリムで美しい体形を最短でつくるために必要なことだけを集め、いらぬものをすべてそぎ落とすことで完成しました。難しいことは何ひとつありません。1分でできるエクササイズを1回たった5分行うだけ。

これまで通りの生活でも脂肪をガンガン燃やす体になり、気になるところから細くなります。続けるうちに、太い、ゴツいなどコンプレックスになりがちな部分がスッキリ解消。関節の動きもよくなり、余分な脂肪がどんどん落ちてスリムになるのです。さあ、あなたも今日から始めてみませんか?2週間もしないうちに、驚きの効果を実感することをお約束します。「モデルが秘密にしたがるすごいダイエットとは」「たった5分のエクササイズで憧れの体形が手に入る!」より抜粋(一部行替え等変更)



体形に悩みを抱える数万人の女性、そしてミス・インターナショナル日本代表やモデル、芸能人の体形の悩みもスッキリ解消した驚きのダイエット法を大公開! ●1エクササイズ1分 ●2週間で回数を減らす ●2か月でやめてもOKなのに、ムリなくやせられる秘密は「モデル体幹筋」にあり。「続けられない」「毎日頑張れない」といったダイエット失敗要素は一切ありません。ぜひ、本書で理想の体形を手に入れてください。

「モデルが秘密にしたがる体幹リセットダイエット」佐久間 健一 / 著 出版社/サンマーク出版 定価/1,000円(税別)

プレゼントのコーナー 「ワクワク読書三昧 vol.6」に掲載いたしました本を抽選で各1名様にプレゼントいたします。応募方法はおハガキにお名前・ご住所・電話番号・希望の本の名前を記載の上、右記の住所までお送り下さい。当選者の発表は発送をもって代させていただきます。

応募先: 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-3-16 2F 株式会社フォトサービス「ワクワク読書三昧」係宛

懐かしのムードコーラス

今では懐かしいムード歌謡の中でも、男性コーラグループを主体にした「ムードコーラス」に焦点をあて、元マヒナスターズのボーカルから芸人へと転身したタブレット純さんにその魅力をご紹介します。

第一回「和田弘とマヒナスターズ」



「ムード歌謡」といいますと、ことカラオケを嗜むご年輩の方々にとっては、夜の社交場に馴染み深い音楽であろうかと思われるのですが、「ムードコーラス」ときいて「ああ、あれいいよね。」などとさくっと答える人は、世の中にそうはいないのではないかと思います。ちなみに「タブレット純」ときいて、「何それ?」と答える人は世の中の大半であろうと思われます。いきなり失礼いたします。少々自己紹介をさせていただきますと、自分

は日頃「お笑い芸人」として活動している者なのですが、そもそもが異色の経歴として「ムードコーラス」グループにあり、さらには「ムード歌謡漫談」なる唯一無二の(決して誰も真似しようとしな)ジャンルを掲げており、この度にか「歌謡曲」についての随筆を、との依頼を賜り、それではその素晴らしい、自分がリスナーとして今もこよなく愛する「ムードコーラス」の世界を、皆様にお伝えしたいと思い起筆をとりました。第一回は、自分が最後のメンバーとして在籍いたしました「ムードコーラスの父」たる“和田弘とマヒナスターズ”です。マヒナスターズはもともと戦後一大ブームとなったハワイアンバンド(その名もハワイ語で“月と星たち”の意)で、雨後のタケノコのように存在したハワイアンバンドの中において、ステージでなにか特出してウケる方法はないかと、当時流行していたフランク永井などの「都会調歌謡」をレパートリーに加えたところ、夜の巷に溢れだしたネオンなどがたちまち七色のコーラスに蘇り、ハワイアンの特徴であるスチールギター、ファルセットボーカル(裏声)が独特の甘く怪しい浮遊感、官能的な男女の機微を描き、図らずも一大ジャンルが築

かれました。つまり「洋楽」と「歌謡曲」の和洋折衷、それこそが「ムードコーラス」といえるのかもしれない。なおこぼれ話として、自分がマヒナスターズ在籍時に、リーダーの和田弘先生に直接きいたところによると、ある夜酔っ払いが、道端で声を裏返しながら当時の流行歌をがなっていたのを耳にして、それが妙な哀愁を醸していて、これは「流行歌」をハワイアン風に取り入れても案外ウケるのでは?と妙案を得たのも発端の一つの事。当初は、流行歌の一節でいきなり裏声で飛び出した途端、客席からは絶えず失笑が漏れてきたとか…。しかしながら「モダンな流行歌」として次第に万人の支持を集め、この昭和30年代に全盛を極めたマヒナスターズを礎に、昭和40年代には、多様なジャンルとの“融合”を成して、キラ星の如くムードコーラスが産まれてまいります。

27才の時、ある日突然ムード歌謡の老舗グループ、和田弘とマヒナスターズに要名(田淵純)としてボーカルで加入。以後2年間和田弘氏逝去まで同グループにて活動した。その後ソロとなり、都内のライブハウスにてネオ昭和歌謡、サブカル系のイベント出演の他、寄席・お笑いライブにも進出。ムード歌謡漫談という新ジャンルを確立し活躍している。

タブレット純 (たぶれっとじゅん)

出演番組

- ・タブレット純 音楽の黄金時代(ラジオ日本)
- ・大竹まこと ゴールデンラジオ(文化放送)

オフィシャルブログ「タブレット純の世界」

CDプレゼントのコーナー 「懐かしのムードコーラス」でご紹介したグループのCDを1名様にプレゼント致します。応募方法はおハガキにお名前・ご住所・電話番号を記載の上、右記の住所までお送りください。応募先: 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-3-16-2F 株式会社フォトサービス「懐かしのムードコーラス」係宛

あなたの街のセレモニーホール

もしもの時でも安心365日・24時間対応
事前相談・生前予約も承ります。お気軽にご相談下さい。

シティホールグループでは地域の方々からのご意見を頂いて、より葬祭セレモニー会館としてわかりやすくさせて頂くために「あんしん祭典」という名称を追加させて頂く運びとなりました。会館をご利用いただくお客様に、また会館にお参りに来ていただく方々に、今まで以上に一層、「安心」と「満足」をしていただけるサービスを提供させていただきます。今後とも友の会「あんしん祭典」をよろしくお願いたします。



東京・埼玉地区		フリーダイヤル 0120-01-1194		フリーダイヤル 0120-03-0044	
洗足池シティホール 東京都大田区東雲谷 ☎03-3729-4444		ロイヤルシティホール洗足池 東京都大田区南千束 ☎03-3726-1194		中延駅前ホール 東京都品川区中延 ☎03-5749-1194	
最寄り駅 洗足池駅		最寄り駅 洗足池駅		最寄り駅 中延駅	
シティホール亀戸 東京都江東区亀戸 ☎03-3684-1194		ふなぼり駅前ホール 東京都江戸川区船堀 ☎03-5605-1194		浅草駅前儀式ホール 東京都台東区駒形 ☎03-5827-1194	
最寄り駅 亀戸駅		最寄り駅 船堀駅		最寄り駅 浅草駅	
シティホール綾瀬 東京都足立区綾瀬 ☎03-5613-5144		シティホール西新井 東京都足立区栗原 ☎03-5851-1194		シティホール足立 東京都足立区西保木間 ☎03-3885-1194	
最寄り駅 綾瀬駅		最寄り駅 西新井駅		最寄り駅 竹ノ塚駅	
シティホール宮地 東京都荒川区荒川 ☎03-5811-5666		田端駅前ホール 東京都北区東田端 ☎03-3828-4444		シティホール梶原 東京都北区堀船 ☎03-5902-4194	
最寄り駅 新三河島駅		最寄り駅 田端駅		最寄り駅 上中里駅	
新板橋駅前ホール 東京都板橋区板橋 ☎03-3963-1194		シティホール志村 東京都板橋区志村 ☎03-5914-0049		東武練馬シティホール 東京都板橋区徳丸 ☎03-5398-4444	
最寄り駅 新板橋駅		最寄り駅 志村坂上駅		最寄り駅 東武練馬駅	
富士見ヶ丘駅前ホール 東京都杉並区高井戸西 ☎03-5344-4949		シティホール八幡山 東京都杉並区上高井戸 ☎03-3329-4194		シティホール清瀬 東京都東村山市青葉町 ☎042-391-4444	
最寄り駅 富士見ヶ丘駅		最寄り駅 八幡山駅		最寄り駅 清瀬駅	
シティホール久米川 東京都東村山市本町 ☎042-390-1194		シティホール小平小川 東京都小平市小川東町 ☎042-345-4200		シティホール八潮 埼玉県八潮市大瀬 ☎048-999-4242	
最寄り駅 久米川駅		最寄り駅 小川駅		最寄り駅 八潮駅	
シティホール三郷 埼玉県三郷市三郷 ☎048-953-1194		豊玉ホール 東京都練馬区豊玉北 ☎03-3994-3745		シティホール豊玉中央 東京都練馬区豊玉中 ☎03-3991-4411(代)	
最寄り駅 三郷駅		最寄り駅 新江古田駅		最寄り駅 桜台駅	
シティホールひばりヶ丘 東京都西東京市ひばりヶ丘 ☎042-438-1194		シティホール光が丘 東京都練馬区高松 ☎03-5910-4242		東十条駅前ホール 東京都北区東十条 ☎03-5390-4444	
最寄り駅 ひばりヶ丘駅		最寄り駅 光が丘駅		最寄り駅 東十条駅	

長野地区

茅野シティホール 茅野市宮川 安国寺小町屋 ☎0266-73-0983	諏訪シティホール 諏訪市波崎 ☎0266-57-8787	岡谷シティホール 岡谷市長地権現町 ☎0266-26-0983
--	------------------------------------	---------------------------------------

山梨地区

甲府シティホール 甲府市塩部 ☎055-251-4411	ロイヤルシティホール 甲府市南口町 ☎055-232-4444	昭和シティホール 中巨摩郡 昭和町西条 ☎055-275-0983	シティホール東翔苑 笛吹市 一宮町田中 ☎0553-47-4210
------------------------------------	---------------------------------------	--	--

葬祭本部 ☎055-237-0983

茨城地区

豊原本部 ☎029-272-8140
フリーダイヤル 0120-30-3292

ジャクセン 水戸ホール 水戸市赤塚 ☎029-257-6833	ジャクセン ひたちなかホール ひたちなか市中根 ☎029-272-8140	ジャクセン県庁前 ゲストハウス 水戸市笠原町 ☎029-240-4444	ジャクセン笠間ホール 笠間市旭町 ☎0296-71-8812
--	--	---	--------------------------------------