

～ジャグリングの人気を日本中に広めた第一人者が考案～
新感覚エクササイズ本が DVD 付きで登場！

ダンディ GO 監修『ボール1つでジャグササイズ』

健康に関する刊行物を多数出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、10月31日(月)にエクササイズ本『元気な脳と体をつくる！ ボール1つでジャグササイズ』を刊行します。詳しい動きやポイントを動画でわかりやすく解説したDVD付きなので、この一冊で気軽に始められます。



『元気な脳と体をつくる！ ボール1つでジャグササイズ』

付録 DVD プログラム

「ジャグササイズをすることで、メタボリックシンドロームや認知症の予防ができます」
 (認知症治療のスペシャリスト 高瀬義昌医師 推薦)

■ジャグササイズとは

ジャグリングは「ものを自由自在に操る」パフォーマンス。そこにエクササイズ(運動)を組み合わせたのがジャグササイズ。ボール1つで行えるため、子どもからお年寄りまで、スポーツが苦手な方でも楽しく続けることができます。



■ジャグササイズの主な効果

ボールを繰り返しながら体を動かすという2つの動作を同時に行うことで、脳が活性化します。また、全身を使うので代謝がアップする効果があります。

脳……記憶力・集中力・判断力のUPなど

体……ダイエット、猫背・肩こり・むくみの改善など

ジャグササイズ体験者の声（ダンディ 60 さんの教室に通っている人にインタビュー）

ウエストにくびれができました！（ジャグササイズ歴2年・女性・42歳）

姿勢が良くなり、若く見られるようになりました。（ジャグササイズ歴2年・女性・55歳）

子どもと二人で楽しんで脳トレをしています！（ジャグササイズ歴1年・女性・33歳）

ジャグササイズを始めて体力がよくなりました。（ジャグササイズ歴半年・女性・71歳）

楽しみながらストレス解消ができます！（ジャグササイズ歴7年・男性・36歳）

■ジャグササイズに使用するボール

テニスボールや軟式野球のボールくらいの大きさの握りやすいものがおすすめです。落として足に当たった際に痛くないものを選びましょう。触り心地のよいビニールコーティングの専用ボールもネットで購入可能（※）。また、くつ下と米などでも簡単に作れます。

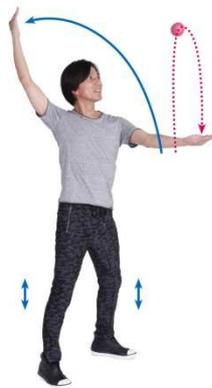


専用ボールは柔らかい握り心地で手にフィット 米をお茶パックに入れペーパータオルで包んでくつ下に

■本書で紹介しているジャグササイズの一例



脚を一緒に動かして脳トレ



肩こり解消



二人で一緒に脳トレ

ジャグリング・エンターテイナーとしての実体験から
「ジャグリング」と「脳」「体」への強い結びつきを感じるようになり、
どなたにでもできる健康法として、「ジャグササイズ」を考案しました。
いつまでも若々しく健康であり続けることは、全ての人の願いです。
ボール1つでできる、新しいエクササイズ「ジャグササイズ」で、
元気な脳と体を作りましょう！（ダンディ GO）



● **ダンディ GO**

役者・ダンサー等を経て、ジャグリングエンターテイナーとして、テレビ・ステージ等で活躍。ジャグリングの人気を日本中に広めた第一人者として、後進の育成や演出・指導も数多く手がけ、指導したタレントは150人以上。また、テーブルクロス引きのスペシャリストでもある。世界初の新感覚エクササイズ「ジャグササイズ」の考案者。<http://www.dandygo.com/>

『元気な脳と体をつくる！ ボール1つでジャグササイズ』

10月31日(月)発売 本体1200円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1122>

A4判、アジロ、カバー付き、48ページ

DVD付き(片面1層33分)

※Juggxercise ロゴ入りオリジナルボール(全6色) 各・1400円(税別・送料別)

<http://www.juggxercise.com/>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【3/3】