

あなたのライフスタイルを輝かせる
おもわず体を動かしたくなる CD！！

“Runnings”

HUCD-10059 ¥2,400-(Tax In)



2009.08.26.START!!(発売)

これから何か体を動かしたい！充実したライフスタイルを送りたい！

そんな身近な動機の背中をほんの少しだけ押してくれる

ランニング&ウォーキングを気楽に愉しむためのコンピ CDが登場！

楽しく走るをテーマに集めた J-POP12 曲をブラジル/ヨーロッパで絶大な人気を誇る
DJハミルソンマイアの手によって最新のブラジリアンミュージック調にアレンジした
聴いて楽しい、走って心地良い遊びと実用面を兼ね備えた CD が”Runnings”です!!

～都内オススメランニング Map 付き～

ハミルソン マイア カレイド
音楽監修：Ramilson Maia (“Kaleido” from Brasil)

ランニング監修：牧野 仁 (Japan マラソンクラブ代表)

(株)ハッツ・アンリミテッド AG レーベル

〒106-007 東京都港区南麻布 3-3-1, 4F Tel:03-5476-8282, Fax:03-5476-0567



作品概要：

走る事は苦しむためのものではなく、決してストイックにしなければいけない物でもなく、楽しく生きるための一つの方法、ライフスタイルの一部である。
をテーマに、これから走ってみたい・体を動かしてみたいというランニング・ウォーキング初心者のために、背中をそっと押してあげられる、きっかけを作ってあげられる、そんなコンセプトからこのCDは生まれました。

ランニング初心者が走りやすいと言われているテンポ（BPM）に注目し、テンポ120(低速)～170(中速)前後を楽曲ごとに決め、1枚のCDを聴きながら走ると自然に走れる事が出来るようにと考えました。

選曲は、一般リスニング用としても聴きやすく、もう一方で思わず走りたくなる、元気に外へ飛び出したくなる、何処かへ出かけたくなるそんな楽曲を中心に選曲。

サウンドメイキングには、今ブラジルで最も注目を集めているDJハミルソン・マイヤーを起用し、J-POPのヒット曲をボサノヴァにハウスミュージックやドラムベースの要素を取り入れリミックスし、珠玉のJ-POPを最新ブラジリアンミュージックと融合させた作品に仕上げています。

既存のランニングCDにありがちな、オリジナル作品を繋げただけのアルバムや、テンポだけランニングに合わせてピコピコ音(電子音)で作っただけの作品とは一線を画すもを目指しました。

走っているときだけでなく、聴くだけでも楽しいコンピレーションアルバムとしても出来ています。

この作品が、これから走ってみたいと思う方、フィットネスジムなどで楽しく走りたいと思っている方が、このアルバムを聴いて少しでも走りやすくなったり、苦しいときに少しでも背中を押してくれるような、力になれば幸いです。

あなたもこれをきっかけに走る事を取り入れてみてはいかがでしょうか。

毎日が充実した輝かしいライフスタイルの一つを見つけられかも知れませんよ。

Music List (テンポ)

【ウォーキング(ウォーミングアップ)】 まずヤル気テンションを上げるための曲。

| | | |
|-----|---------------------|------------|
| M01 | 情熱大陸 2007 (140 BPM) | インストウルメンタル |
| M02 | ロビンソン (126 BPM) | アズ |

【ランニング】次に調子に乗るイメージの曲。

| | | |
|-----|--------------------|-------------|
| M03 | LIFE (164 BPM) | Chiaki(G:+) |
| M04 | LOVE2000 (170 BPM) | 本田智香 |
| M05 | 恋とマシンガン (175 BPM) | Chiaki(G:+) |

【ウォーキング(給水含む)】

| | | |
|-----|----------------------|------|
| M06 | Over Drive (126 BPM) | 本田智香 |
|-----|----------------------|------|

【ランニング】後半は自分との対話をする歌詞の曲。

| | | |
|-----|--------------------|-------------|
| M07 | つつみ込むように (160 BPM) | Chiaki(G:+) |
| M08 | マスタッシュ (168 BPM) | 藤本記子 |
| M09 | 未来へ (168 BPM) | 市村あろ羽 |
| M10 | 歩いて帰ろう (170 BPM) | RAMJA |
| M11 | 道 (170 BPM) | Cayo |

【ウォーキング(クールダウン)】ラストは翌日やまた走りたいと思って終わるため、
またはもう一周という感じになれる楽曲。

| | | |
|-----|----------------|------|
| M12 | 全力少年 (135 BPM) | Cayo |
|-----|----------------|------|

ランニング指導:牧野 仁

オススメ都内ランニング Map

ランニングを楽しむ上で町と一体化することで新たな発見、新たな出会いが生まれます。
このランニングコースは都心で働く、住んでいる方でも、ちょっと足を延ばす体験できる。
修学旅行や社会科見学で一度は言ったことがある場所をセレクトしました。大人の社会科
見学として楽しみながら走ってみては如何ですか？

●皇居～赤坂コース(約 5.5Km) 皇居～赤坂 TBS～日枝神社～国会議事堂～皇居



●谷根千コース(約 6 km)千駄木～根津神社～忍の池～上野公園～谷中霊園～谷中銀座



●東京タワーコース(約 6Km)芝公園～六本木ヒルズ～ミッドタウン～東京タワー



●東京マラソン中盤コース(約 13Km) 銀座～日本橋～水天宮～浅草橋～浅草(往復)



● 台場コース(約 7Km) 晴海トリトン～(晴海通り)橋を超える～国際展示場～
台場(フジテレビ)～船の科学館～テレコムセンター(大江戸温泉)



コース監修: 牧野 仁

ハミルソン マイア
Ramilson Maia

mm ramilson
maia



音楽監修/リミックス：

ブラジル・ヨーロッパ・日本で活躍している、2003年に結成した House, Drum' nbase ユニット「カレイドスコープオ」のリーダー。

デビューアルバム「Temquevaler (テンキヴァーレ)」がブラジルで全土で爆発的ヒットを記録し、その後イタリアを中心にヨーロッパ全土でもブレイク。2005年日本盤リリースの為初来日。2006年9月2ndアルバム「Kaleido」リリース。Zip-FM を含め各媒体から絶賛され、クラブミュージックとしては異例の高

セールスを記録。2007年3rdアルバム「NewSession」Remixに、現在日本でブレイク中の「Perfume」プロデューサーの中田ヤスタカ氏をはじめ、Freetempo、RYUKYUCISCO、STUDIOAPARTMENT、Cargo、M-swift、Elmio、JAZZIDA GRANDE 等のそうそうたるメンバーが参加。現在ブラジル・サンパウロとヨーロッパを中心にDJ/プロデューサー/リミキサーとして活躍中。

まきの ひとし
牧野 仁



*「きれいになれるランニング」(大修館より転載)

ランニング監修：

1967年東京生まれ。アスレティックトレーナー、ストレングス&コンディショニングトレーナーとして活躍。アスリートのケガの復帰から、競技力向上まで、様々な知識と経験を駆使して、市民ランナーの指導を専門に行う Japan マラソンクラブを設立。自身も、フルマラソン、トライアスロン、登山競走など、数々のエンデュランス系競技に出場経験がある。

完走請負人として著書「今日から始めるランニングレッスン(学研)」など、ジョギングなどを初めた人など初心者の方へ走る楽しさを啓蒙している。

Japan マラソンクラブ代表 <http://jmc-run.com>

主な著書

- ・楽しんで走ろうフルマラソン (ランナーズ社)
- ・DVD付 5時間を切る マラソン完走BOOK (主婦の友社)
- ・きれいになれるランニング (大修館)
- ・今日から始めるランニングレッスン (学研)

Vocal List



♪アズプロフィール：

出身地：東京都 浮遊感のある唄声で独自の空気感を作り出すことができる

アーティスト。音楽で独自の世界を表現したいと思うたうい始める。

影響を受けたアーティストは、リサローブ、フィオナアッブル、浅い健一、chara など。

2002年、オリジナル曲を制作しながらライブ活動など開始。

2003年、デモテープサイト「Net Sprout music!」にて元シュガーベイブギタリスト村松邦男さんの耳に留まり、音源制作開始。独創的な詞のセンスと唄声を高く評価され、イチオシアーティストとしてサイトでも紹介される。

2007年、1月25日3枚目の自主制作CD「レインボードロップス」発売記念として、JPOPCAFE SHIBUYAにて1度目のワンマンライブ「生まれ変わる色たち」を行う。その後6月～9月後半まで、都内にて一人でオケを使つての短期集中型路上ライブを行い、500枚以上を手売りする。11月8日同じくJPOPCAFE SHIBUYAにて2度目のワンマンライブも成功を収める。現在もサポートメンバーを迎えて都内にてライブ活動中。

Media：「PodTV」、ネットラジオ出演など。

Homepage：http://ip.tosp.co.jp/i.asp?i=azu019



♪Chiakiプロフィール：

バンド『G:+(ジープラス)』のヴォーカル。

大学時代から始めた歌がきっかけで、ポップスからジャズ、ゴスペルまで幅広い興味を持つ。その後、tearbridge production『Dakota Star』のVocalとして活動。オーストリア、ドイツでのCDリリースを達成。ハスキーだがどこか素朴で優しい歌声を生かし、ソロとしても数々のCM、ゲーム、アニメ音楽の歌を担当している。

http://g-plus-family.com

♪本田智香プロフィール：

1978年12月26日・A型・愛知県

好きなアーティストは、ノラ・ジョーンズ、宇多田ヒカル、MR.children、JUDY AND MARY

2002年4月上京して、ヴォーカルレッスンに通ったりしながら、仮歌の手伝いをする。(仮歌の仕事は現在まで、3名の作曲家さんとサンリオの曲など計50曲ぐらい) 2004年1月、友達のバンドでコーラスとして参加。1度のペースで、吉祥寺、下北沢などでライブをする。2007年2月、サンリオから、キャラクターソングとしてCD「Chu-Chu-Chu」(ソマリバージョン)をリリース。2007年6月、サンリオから、キャラクターソングとしてCD「夏色ふぁんたじい」(ソマリバージョン)をリリース。

2008年3月、バンド解散。



♪藤本記子プロフィール：

1979年4月26日生まれ・大阪府大東市出身・AB型

コンポーザー福富雅之とのタッグチーム「BohBah(ぼーぼー)」として2003年キングレコードより『名もなき花』でメジャーデビュー。2007年にオリジナル楽曲の『太陽(ひかり)』が 第一回河島英五音楽賞最優秀作品賞を受賞。コンピレーションアルバムやコーラスとして 多数の作品にも参加するなどスタジオワークもこなす。 都内を中心としたライブ活動に加え、ウエディングライブや学校コンサートなどにも力を入れ、年齢層にとらわれないハートフルな楽曲と 心からの感動を届け続けている。

◆HomePage：http://www.bohbah.net/



♪市村ある羽(あるは)プロフィール :

大学にてゴスペル R&B サークルに所属。様々なクライベントやラジオイベントに出演。個人でもコーラスレコーディングを経験する。その後自己のバンドにてボーカルを担当、都内にてライブ活動。3年前より仮歌を歌うようになる。AAA、水樹奈々、Sowelu、手島葵、Joelle、Halcali 等への仮歌、仮詞なども経験。その他、AVEXの新人アーティストのコーラスとして、レコーディングコーラスやツアーにてライブコーラスを担当。2008年6月テイチクエンタテイメントの JPOP ボッサカバーコンピに2曲参加。

好きなアーティスト : エリカバドゥ、インディアアリー、ローリンヒル、プリンス、SLY&THE FAMILY STONE、スティービーワンダー、アースウィンドアンドファイヤー、YUI、



♪RAMJA(ラムジャ)プロフィール :

出身地 : 福岡県 / 血液型 : B型 / 趣味 : 山登り、散歩 / 特技 : 掃除

韓国に生まれ、幼少より福岡県にて大自然の中育つ。高校進学後、それまで好んで聴いてきたレゲエミュージックのルーツであるジャマイカに行くことを決意。灼熱の太陽の下繰り広げられる生身のグルーブを肌で感じ、歌うことは、生まれる前から RAMJA の中に流れていた感覚を呼び覚ました。それはジャマイカのみならずタイ、インドなど赤道直下の国々への放浪の旅へと繋がっていく。帰国後、レゲエミュージックを核としたライブやイベントに参加し各所で注目を集めるが、カテゴリーやスタイルとしての何々・・・ではなく「いい歌」を「自分の声」で「歌う」、「響かせる」ことを「シンガー」として自覚することにより、ある種のカテゴリーでは縛ることの出来ない強力な個性を持った RAMJA という存在が生まれた。

<http://ameblo.jp/ramja-official>



♪Cayo プロフィール :

1986年5月8日生まれ・B型・広島県廿日市市生まれ。

中学二年生から R&B、HIP HOP を中心に BLACK MUSIC を聴き始める。

最も影響を受けたアーティストは Stevie Wonder、Beyonce、Mariah Carly。

18歳より作詞／作曲を始め、20歳頃よりストリートライブや CLUB でのライブ活動を始める。地元広島を中心とした CLUB でのライブでは、彼女の繊細でかつ力強い歌声と独特の世界観を映し出すリリックで世代を超えた多くのオーディエンスを魅了し続けてきた。REGGAE、HIP HOP、R&B、SOUL、JAZZ など彼女のルーツは幅広く、その STYLE を一言で表現すると『歌い手』と言う言葉がふさわしい。また最近では、AI、JAMOSA、Full Of Harmony と書いた数々のビッグアーティストのフロントアクトもこなし、様々なアーティストからの評価も高い。現在は活動の拠点を東京／横浜に移し、精力的に作詞／作曲活動に励みながらライブ活動を行っている。