

2021年5月17日

各位

会社名 Tanaakk 株式会社  
代表者 代表取締役 田中翔一郎  
担当者 弁護士 青木正芳  
電話番号 03-5533-8771

### 『体をゆるめる MBA | Muscle & Bone Academy』書籍出版のお知らせ

Tanaakk 株式会社（所在地：東京都千代田区丸の内二丁目3番2号1階、代表取締役：田中翔一郎）は、2021年5月17日（月）に、『体をゆるめる MBA』Kindle 版および書籍版を発刊しました。電子書籍版は本日より Amazon で販売開始、書籍版は5月末より Amazon で販売開始予定です。

Tanaakk 株式会社ではこれまで、創業者が個人事業主であった東京大学法学部在学時からの15年間で、国内外9カ国にまたがる新規事業の立ち上げに合計127社関与し、そのうち23社が年商1億円を超え、創出した市場規模は100億円を超えています。本書では事業立ち上げに共通する要因を、独自の視点から構成しています。



#### ◆著者略歴

1987年	静岡生まれ
2006年	開成学園高等学校卒
2010年	東京大学法学部卒
2013年7月～現任	Tanaakk 株式会社創業者 代表取締役
2018年～退任済	上場企業役員経験（株式会社バルクホールディングス NSE:2467）

2018年～退任済	株式会社 CEL 創業者 代表取締役 米国 EnterpriseSecurity 社よりアジア太平洋地域サイバーセキュリティ 企業成長率 No.1 を受賞。(2020年 11月)
2020年	Tanaakk 法律事務所設立
2021年	Tanaakk ファシリティーズ株式会社設立

#### ◆書籍概要

著書名	体をゆるめる MBA   Muscle & Bone Academy
著作者	田中翔一朗
発行者	Tanaakk 株式会社
発売日	2021年 5月 17日
頁数	A5版 110 ページ
定価	電子版 1100 円 (税込)
ASIN	B095257DN7
定価	書籍版 2200 円 (税込)
ISBN	978-4-9912105-2-5
販売形式	電子書籍 (AmazonKindle) 、書籍 (Amazon および直接注文)
販売場所	Amazon にて販売。
商品詳細リンク	<a href="#">体をゆるめる MBA Amazon 商品詳細リンク</a>

#### ◆書籍詳細

本書は著者が 2013 年から 2018 年の間で運営していた『読むと健康になる？ブログ』と体操教室・オンラインサロン『体をゆるめる MBA』のリバイバル版。

(以下著書抜粋 はじめに)

25歳の時に、アメリカのシリコンバレーでイスラエル人のビリオネアに会った。当時の筆者は、「なぜニューヨーク証券取引所に2回も連続で上場できたのですか？」という趣旨の質問を英語で投げかけた。すると彼は「誰もやらないから、やったらできるものなんだよ」という趣旨のことを答えた。「企業が成長している秘訣は技術力ですか？」と聞くと、彼は「技術力ではなく、ポジショニングだ」と答えた。握手をした時、今まで握手したどの人よりも手が柔らかかった。右手の骨が手根骨まで含めて、バラバラに分解されているような、こちらが強く握っても、逆に弱い力でいながされているような、なおかつフィットしているような、そんな感覚を得た。

(以下著書抜粋 第二十一章)

内臓を動かす技をインドのヨガでは『ナウリ』という。筆者がシリコンバレーで豪邸の自宅を訪問したことがあるインド出身のビリオネアは、毎日ナウリと瞑想を欠かさないと語っていた。

著者は、東京大学法学部在学時からの15年間で、新規事業の立ち上げに合計127社関与した。そのうち23社が年商1億円を超え、創出した市場規模は100億円を超えている。アメリカ、イギリス、スイス、イスラエル、韓国、台湾、香港、シンガポール、ベトナムの9カ国の企業と直接の英語交渉による事業創出経験、日本国内最年少の上場企業役員経験を有する。

これまでの15年間で関与した新規事業は個人事業主から小さく始まり、大手上場企業までに至った。家庭教師、せどり、テレアポ、飛び込み営業、裁判判例電子化、ブロガー、アフィリエイト、オンラインサロン、美容エステ、整体院、体操教室、占い師、スピリチュアルカウンセラー、パーソナルトレーナー、ボイストレーナー、セミナー業などの小規模事業者から始まり、弁護士事務所、デザイン業、測量業、建設業、解体業、清掃業のような中小企業に移行し、官公庁、自動車、電力、ゼネコン、印刷、広告、物流、保険などの基幹産業や大手上場企業も専門家チームで対応し始め、クラウド、SaaS、AI、IoT、ブロックチェーン、サイバーセキュリティ、アプリケーション設計といった新技術領域に展開していった。

## ◆目次

### Contents

序章 「健康」への芽生え

はじめに

第一章 「健康」という思い込み

コラム 薄着で得したスイスジュネーブの旅

第二章 体をゆるめるMBAの始まり

第三章 体をゆるめるMBAの3つの利点

第四章 体をゆるめるMBAカリキュラム『朝の歯磨き』

第五章 体をゆるめるMBA カリキュラム『歩行姿勢モニタリング』

第六章 体をゆるめるMBAカリキュラム『駅の改札通過』

第七章 体をゆるめるMBAカリキュラム『いただきます』

第八章 体をゆるめるMBAカリキュラム『健康泥棒』

第九章 健康泥棒を追い出す3つの対処法

第十章 健康泥棒にならないために8か条

第十一章 体をゆるめるMBAカリキュラム『感情編』

第十二章 体をゆるめるMBA感情編『ケーススタディ・経営者Aさん』

第十三章 体をゆるめるMBA感情編『ケーススタディ・会社員Bさん』

第十四章 体をゆるめるMBA感情編『ケーススタディ・営業マンCさん』

コラム 人生初の貸し倒れに涙した5歳

第十五章 体をゆるめるMBA『リスクモニタリング』

第十六章 体をゆるめるMBA『感情モニタリング』

コラム サンダルで香港のビリオネア

第十七章 体をゆるめるMBA『心をととのえる』

第十八章 体をゆるめるMBA『生活習慣の規律運用』

第十九章 体をゆるめるMBA免許皆伝『鼓動と呼吸』

コラム 未来の思い出を感じる時

第二十章 体をゆるめるMBA『声』

第二十一章 健康とは、人生を満喫するための知恵である

最後に『健康は連鎖する』

著者略歴

以上



企業名 Tanaakk 株式会社  
所在地 東京都千代田区丸の内二丁目3番2号1階  
創業年月日 2013年7月3日  
資本金 1億円  
代表取締役 田中翔一郎  
事業内容 新規事業に関する財務、法務、経営、開発支援および株式管理、経営陣報酬設計  
出版者記号 9912105 (ISBN)  
お問い合わせ Tel 03-5533-8771 Fax 03-5533-8772  
Email [jp@tanaakk.co.jp](mailto:jp@tanaakk.co.jp)  
受付時間 平日 8:30-17:30 (土日祝日年末年始を除く)  
ホームページ <https://tanaakk.co.jp>