

ラーニングエッジ株式会社 代表取締役 清水康一郎 新刊書籍

成功している人はみんな走っていた！
“ビジネスマン”のためのフルマラソン攻略書

『忙しいビジネスマンが3カ月で

フルマラソンを完走する方法』

2008年9月15日(月) 木楽舎より発売！！

ラーニングエッジ株式会社(本社:東京都渋谷区)の代表取締役である清水康一郎は、2008年9月15日(月)に3冊目(『お金の聖書』(PHP 研究所)、『耳から学ぶ勉強法』(サンマーク出版))の著書となる、『忙しいビジネスマンが3カ月でフルマラソンを完走する方法』を、株式会社木楽舎(本社:東京都中央区築地)より、発売いたします。

本書は、“ビジネスマン”のためのフルマラソン攻略書です。しかし、単に“フルマラソンが3か月で走れるようになる”ための方法論に留まらず、同時に“仕事もできるようになる”、というビジネスとスポーツの相乗効果についても触れた、今までにない新しい切り口のビジネス書です。

昨今、盛り上がりを見せるマラソンブーム。走ることは心身の健康だけではなく、ビジネスにも有益であるという考えにより、多くのビジネスマンの方にもマラソンの魅力を知っていただきたく、本書を刊行することとなりました。著者である、清水の経験談を多数盛り込み、忙しいビジネスマンにもスピーディーかつ簡単に読んで頂けるような内容にまとめています。



定価：1365 円 (本体 1300 円 + 税)
四六判並製 / 184 ページ
2008 年 9 月 15 日 (月) 発売
ISBN978-4-86324-007-0 C0034

目次(抜粋)

第1章: 成功者はみんな走っている！

第2章: あらゆる成功は決断から始まる！

第3章: ベース・ビルディングがすべての土台となる

- ・第1週: 亀よりもゆっくり走りをはじめよう。
- ・第2週: 体はイタくていいんです！
- ・第3週: 完走できるフォームを身につけよう
- ・第4週: 距離と時間を少し延ばしてみよう

第4章: ロングランがすべての決め手

- ・第5週: 走るための生活習慣をつくらう
- ・第6週: LSD でボディ・エポリューション
- ・第7週: 怒るほど疲れるってどういうこと？
- ・第8週: エンジョーイ！ ユア・ピーク
- ・第9週: 調整段階に入ろう
- ・第10週: 本番を意識してスローダウン
- ・第11週: 本番用グッズを用意しよう
- ・第12週: 気持ちはハイ、体はロー

第5章: マラソンは人生そのもの

フルマラソン完走のベネフィット 走ることで...

「自分是可以する」という自信と達成感が得られる
悩みと疲れが消え、ブレークスルーが得られる
年収アップと昇進ができる

自己管理能力(実行力)が身につく
意識の高い仲間(人脈)が得られる

読み終えた時に、思わず走りたくなってくる！

著名人からのメッセージ



株式会社丸井グループ代表取締役社長 **青井 浩**

ビジネスはマラソンである。そして、マラソンはビジネスそのものである。
走りはじめることでビジネスが、人生が変わる。
優れたマラソンの入門書であると同時にビジネス書でもある好著。

2008年度ミス日本グランプリ **鈴木 恵理**

走ることが苦手だった私が、
たった1回のホノルルマラソン参加で大きく人生が変わりました。
忙しい私の元気の素はマラソンです！



フルマラソンを完走された読者の方に“賞状”を贈呈！

本書読者の方で、フルマラソンを完走された方には感謝の気持ちを込めて、
“賞状”を贈呈いたします！



カバー内側の“人”の絵を切り抜き とフルマラソン完走証明書のコピーを
木楽舎までお送りください！

<応募先>

〒104 - 0045 東京都中央区築地 7-12-7 築地 FTS ビル 5F
株式会社木楽舎 『ビジフル』完走プレゼント係宛