

長野マラソン準備本特集！

いよいよ迫ってきた長野マラソン。
関連本を読んで、体も心も本番に備えましょう！

きれいになれるランニング

著者/牧野 仁 1,785円(税込)
大修館書店



「やせる走り方ってあるの？」
「走ると足が太くなるってほん
と？」……ランニングにまつわ
る疑問や不安を一挙に解決！
すべての女性ランナーに贈る、
「きれい」になるためのランニ
ング読本です。

走る女たち

著者/シヤンティ・ソシーンスキー
1,785円(税込) 日経BP出版センター



ポジティブ・ランニングで
人生の転機を素敵に乘
り越えた15人の女性たち
の物語。どの女性たちも、
それぞれに走る理由を
抱えてはいるが、じつに
魅力的で人生を謳歌して
いる。読みすすむうちに
不思議と走り出したくな
る一冊。

今日から始めるランニング・レッスン

監修/牧野 仁 1,260円(税込)
学研



からだにいいといわれるラン
ニングをやりたい！初心者で
も安心してランニングがで
きるように、やさしいからだのつ
くり方、練習を生活に取り込
む方法、基本の走り方等を徹
底ガイド。長く楽しみながら続
けることができます。

金 哲彦の マラソン練習法がわかる本

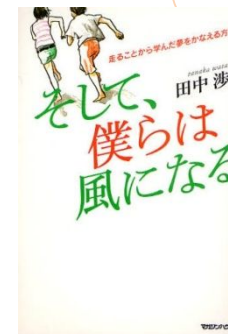
著者/金 哲彦 1,365円(税込)
実業之日本社



本書はマラソン練習法を
詳細に解説する初めて
の本。すべてのランナー
に対応する効果的な
「100日トレーニングメ
ニュー」を完全収録する。
「ワンランク上を目指す
全てのランナーにとって
手放せない1冊」と高橋
尚子さんも推薦！

そして、僕らは風になる

著者/田中 渉 1,785円(税込)
マガジンハウス



小さくて痩せっぽちで運動音
痴の高校生と、年中サンタク
ロースの服を着て町をうろつ
く変なオトコ。“人生どん底状
態”の二人がある日、高橋尚
子ほか歴代のアスリートた
ちの言葉を支えに大きな夢
を追い始めた……。