

## 元日本代表選手や監督が“最新”トレーニングを伝授！

チカラ  
5つの能力を目覚めさせる「メザトレ！」シリーズ 8/28 発売

—サッカー・野球・ソフトテニス・卓球・水泳… 部活動に最適！ 基礎から戦術のコツまで—

株式会社高橋書店（東京都文京区 代表取締役：高橋秀雄）は、2019年8月28日（水）、新シリーズ「5つのチカラで強くなる メザトレ！」5点（サッカー／野球／ソフトテニス／卓球／水泳）を同時発売します。

元サッカー日本代表の石川直弘さんや、元野球日本代表コーチの仁志敏久さんなど、超一流の指導者を監修にむかえ、各競技の基礎から学べるシリーズになっています。

## ●超豪華な監修者！ 元サッカー日本代表や、元プロ野球選手も！

本シリーズは、各競技において大切な「5つのチカラ」を目覚めさせる最新トレーニングをご紹介します。第一線で活躍している指導者を監修者にむかえ、“最新”のトレーニング法を余すところなく伝授します。



【サッカー】石川直弘さん（FC東京クラブコミュニケーター・元サッカー日本代表）

元日本代表。2002年よりFC東京所属、2017年に現役引退。

現在はFC東京クラブコミュニケーターとしてクラブ発展に尽力しつつ、メディア・講演など幅広く活動。

<子どもたちへのビデオメッセージはこちら！> <https://youtu.be/46s0D7KF6ww>



【野球】仁志敏久さん（元日本代表・日本代表 U-12 監督）

侍ジャパン U-12 監督。現役時代は読売ジャイアンツ、横浜ベイスターズで活躍。

引退後は指導者・解説者となり、侍ジャパンのコーチ・侍ジャパン U-12 監督も務めている。

<子どもたちへのビデオメッセージはこちら！> <https://youtu.be/IV-shwC1J5E>



【ソフトテニス】小野寺剛さん（早稲田大学軟式庭球部監督）

大学のトップチームであり、本年も日本代表を多く輩出している早稲田大学軟式庭球部の監督。

多くの日本代表選手を育て、現日本代表男子チームにも4名選出の名監督。全日本 U-20 男子コーチ。

<子どもたちへのビデオメッセージはこちら！> <https://youtu.be/mY48KRyQ6k0>



【卓球】近藤欽司さん（元卓球女子日本代表監督）

監督として世界選手権での3度の銅メダル獲得に貢献。北京五輪で福原愛選手などトップ選手を率いた。

その後日本オリンピック委員会に在籍。現在は若手選手の育成・指導、講演を行っている。

<子どもたちへのビデオメッセージはこちら！> <https://youtu.be/yywSahyBr00>



【水泳】奥野景介さん（日本代表コーチ・早稲田大学水泳部競泳部門ヘッドコーチ）

現水泳日本代表コーチであり早稲田大学水泳部門ヘッドコーチ。

日本代表選手を多数輩出。渡辺一平選手を平泳ぎ 200m 世界記録保持者に導いた。

<子どもたちへのビデオメッセージはこちら！> <https://youtu.be/VwB4NstIhHE>

【当リリースに関するお問い合わせ先】高橋書店 広告・広報部（担当：多田）

TEL：03-3943-6583 FAX：03-3943-4051 MAIL：[koukoku@takahashishoten.co.jp](mailto:koukoku@takahashishoten.co.jp)

プレバプのご相談、いつでも承ります。お気軽にご連絡ください。

書籍も高橋

●部活動で活躍したい中高生だけでなく、指導者やスポーツ初心者にも

本シリーズでは、スポーツ上達のために必要な能力を「5つのチカラ」に分類。それらを軸に、各競技の基本的な動作や上達法、新しく効果の高いトレーニング法など多数ご紹介しします。技術やトレーニング法も網羅しながら、スポーツに欠かせない「メンタルトレーニング」にも光を当て、スポーツマンとして心身ともに成長できる一冊になっています。



◀たとえば卓球ならば…  
 得点力⇒「スコレ！」自分の得点力を磨く！  
 対応力⇒「コレレ！」相手に対応する！  
 戦術力⇒「タクトレ！」戦術トレーニング！  
 メンタル力 ⇒「メントレ！」メンタルを鍛える方法！  
 体力⇒「パワトレ！」体感力・筋力を高める！  
 5つ能力を目覚めさせる最新トレーニングについて解説！

最新ルールの一覧やプラスアルファのコラムなど、充実の内容で、部活をやっている中高生だけでなく、指導教諭の方や、スポーツを始めたばかりの一般の方にもオススメです。

▼各写真モデルは、監修者本人であったり、現在日本代表など第一線で活躍する若手選手たちを採用！



【書誌情報】



5つのチカラで強くなる  
サッカーのメザトレ！  
 監修：石川直弘  
 価格：1,500円＋税  
 A5判/192頁/オールカラー



5つのチカラで強くなる  
野球のメザトレ！  
 監修：仁志敏久  
 価格：1,500円＋税  
 A5判/192頁/オールカラー



5つのチカラで強くなる  
ソフトテニスのメザトレ！  
 監修：小野寺剛  
 価格：1,500円＋税  
 A5判/192頁/オールカラー



5つのチカラで強くなる  
卓球のメザトレ！  
 監修：近藤欽司  
 価格：1,500円＋税  
 A5判/192頁/オールカラー



5つのチカラで強くなる  
水泳のメザトレ！  
 監修：奥野景介  
 価格：1,500円＋税  
 A5判/192頁/オールカラー

【当リリースに関するお問い合わせ先】 高橋書店 広告・広報部 (担当：多田)  
 TEL : 03-3943-6583 FAX : 03-3943-4051 MAIL : [koukoku@takahashishoten.co.jp](mailto:koukoku@takahashishoten.co.jp)  
 プレバプのご相談、いつでも承ります。お気軽にご連絡ください。