

## 『金哲彦のランニング・メソッド 完全版』10月29日発売！

amazonレビュー星4.6！ ロングセラーのランニング指南書、最新情報満載でリニューアル版登場

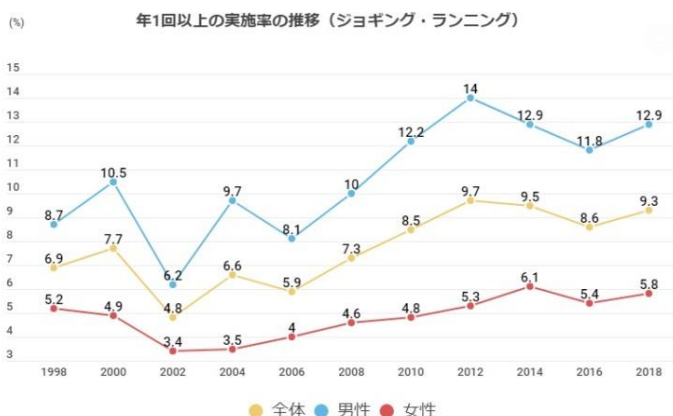
株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2019年10月29日（火）に『走りかぐんと軽くなる 金哲彦のランニング・メソッド完全版』を全国の書店・オンラインストアで発売いたしました。

本書は2006年に発行の『金哲彦のランニング・メソッド』のリニューアル版となります。発刊から12年経過した今もなお、ロングセラーとなっている書籍の内容を最新情報へ刷新しました。写真・デザイン・イラストも一新し、今のランナーに合う内容にアップデートした一冊です。



10人に1人はランニングをしている、ランニング大国・日本

笹川スポーツ財団が実施した2018年調査では、ジョギング・ランニング実施率（年1回以上）9.3%、推計実施人口964万人という結果が発表されています（※1）。これは日本の18歳以上の人口のうち約10%に相当します。また、日本陸上競技連盟では「2040年までにランニング人口2000万人を目指す」という目標を掲げ、日本の市民ランナーやジョガーが利用できるプラットフォームの構築をしており（※2）、今後もランニング人口の増加が見込まれます。



本書の前身である『金哲彦のランニング・メソッド』（2006年発刊）は、市民ランナーやジョガーの導入指南書として12年間売れ続けてきたロングセラー書籍です。

※1：笹川スポーツ財団が1992年から隔年で実施している「スポーツライフに関する調査（スポーツライフ・データ）」、2018年発表の「データでみる日本のスポーツ」内「ジョギング・ランニング実施率の推移」より ※左図下記WEBサイトより引用

出典元 URL：<https://www.ssf.or.jp/research/sldata/tabid/381/Default.aspx>

※2：日本陸上競技連盟公式サイト 2019年4月22日ニュース記事より

出典元 URL：<https://www.jaaf.or.jp/news/article/12565/?tag=RunLink>

amazonレビュー星4.6、コメント98件！ ロングセラーの『金哲彦のランニング・メソッド』

歩いたり走ったりすることは、誰かから教わることなく自然にできるので自己流になりやすく、これがケガや痛み・偏った疲れの原因になることも。『金哲彦のランニング・メソッド』では“丹田・肩甲骨・骨盤”をきちんと動かす正しいフォームでのランニングを解説、自己流ランニングの改善をし、楽に走れるようになる一冊です。この度、最新情報に刷新し、写真・デザイン・イラストも一新したりリニューアル版を発刊することになりました。

【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部（担当：多田）

TEL：03-5957-7061 Mobile：090-9969-8132 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：[koukoku@takahashishoten.co.jp](mailto:koukoku@takahashishoten.co.jp)

ここが新しい！『金哲彦のランニング・メソッド 完全版』3つのポイント

①ランナーにアンケート、リアルな悩みに寄り添う内容に

本書の制作にあたり、ランナー・ジョガーにアンケートを実施。「雨の日の練習は何をしたらい？」「レース当日の食事はどうすればいい？」など、初級者～上級者まで幅広い層の悩みに答えられるようQ&Aを刷新・ボリュームアップ。

②「ランナーズ・カウンセリング」を新項目として追加

ランニングを習慣化するためのポイントやコツ、ランナー的カラダの使い方などを詳しく解説した項目を追加しました。

③ストレッチやボディケアが動画でわかる

ストレッチや筋トレ、整理運動などが動画でも見られるので、本をいちいち確認しながら運動する手間がありません。

**初心者用の練習メニュー** 体力・運動能力に不安がある人

「1時間なんて走れない!」、最初は走ろうとしても走れませんが、それは記憶のせいではなく、運動習慣のまだたかでないことが原因に2週間、半週間に1時間走れるようになるまで、ポイントと目標の目安を記載しています。

**初心者をやる目安は1時間走り続けること**

「1時間なんて走れない!」、最初は走ろうとしても走れませんが、それは記憶のせいではなく、運動習慣のまだたかでないことが原因に2週間、半週間に1時間走れるようになるまで、ポイントと目標の目安を記載しています。

**ラクに走るポイント** 3つの部位を意識すること!

1 丹田  
2 肩甲骨  
3 背骨

体幹を鍛えれば、走り続けることが楽になります。そのためには、丹田、肩甲骨、背骨の3つの部位を意識して走り続けることが大切です。

駅伝・マラソン中継の解説者としてもおなじみ著者・金哲彦先生

プロフェッショナル・ランニングコーチ。NPO 法人ニッポンランナーズファウンダー。中学時代から本格的に長距離走を始める。八幡大学付属高等学校を卒業後、早稲田大学教育学部に進学。競走部に入り、箱根駅伝では1年生から4年連続で5区「山登り」を走り、2度の区間賞を獲得。卒業後リクルートに入社し、リクルートランニングクラブを設立。92年コーチに、95年監督に就任。2001年、NPO 法人ニッポンランナーズを設立。一般市民ランナーやプロアスリートの指導にあたっている。テレビやラジオの駅伝・マラソン中継の解説者としてもおなじみの指導者。(1964年生まれ。福岡県北九州市出身。)



書誌情報

書名：走りがガンと軽くなる 金哲彦のランニング・メソッド 完全版  
 著者：金哲彦  
 価格：本体 1,200 円+税  
 体裁：A5 判 160 ページ (オールカラー)  
 ISBN:978-4-471-14215-5

【会社情報】

1954年創業、「手帳は高橋」をキャッチコピーに、シンプルだけど細部まで使いやすさを追求した手帳をはじめとして、日記・家計簿・カレンダー・書籍を発売。(手帳は、毎年1月始まりと4月始まりを販売。)

全国書店での販売シェアは約40%強を誇り、販売シェアNo.1となっています。(※自社調べ)

また書籍は、生活実用書を中心に、児童書、就職書、資格書、ビジネス書など多岐にわたって発行しており、2016年より発行の「ざんねんないきもの事典」シリーズは発行4年目にして350万部を超えるヒットとなっています。2019年9月より東京本社を豊島区・サンシャイン60内に移転。

