

各位

新刊のご案内



拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さてこのたび小社では下記の書籍を刊行いたしました。つきましては、お忙しいところ恐縮ではございますが、貴媒体、書評コーナー、読書プレゼントコーナーなどにて、ぜひご高評を賜りたくお願い申し上げます。

敬具

『そろそろ走ろっ！』

あきたいねみ:著(秋田稲美 著)/上大岡トメ:イラスト

四六版/180頁 並製 2色刷 本体1,200円(税別) 好評発売中



急がない、比べない、競わない

たった5分で
人生が変わる
らんランニング
らん Run♪ らん Run♪ らん Running♪

この本のテーマは、「急がない、比べない、競わないランニング」……そんな「らんらんランニング♪」で人生が変わる！ というものです。「人生が変わるなんて、なにを、そんなに大げさな！」と思われるかもしれませんが、ランニングには、**痩せたり、健康になったりする以外にも、人生そのものが「大転換！」する計り知れない力があるのです！**

- ・【ステキな彼(彼女)と出会いたい！】→「ランニングサークルでサッカーで彼氏をGETしました！」(42歳 Hさん)
- ・【もっと自由に使えるお金がほしい！】→「いつもいい気分でいられるので仕事もお金も増え続けてます！」(32歳 Iさん)
- ・【仕事で結果を出したい！】→「自分の仕事の成果だけでなく、後輩の仕事の成果まで上がっています！」(40歳 Aさん)
- ・【楽しい仲間がたくさんほしい！】→「一緒に走りましょう！という誘いがぞくぞく来ています！」(33歳 Mさん)
- ・【もっと痩せたい、キレイになりたい！】→「12キロ痩せて、いい感じの体型も健康もGET！」(45歳 Tさん)

上記のようなことがかなうのはもちろんのこと、

すべての人のすべての悩みは「ランニング」によって消え、すべての人のすべての望みは「ランニング」によってかなう！

とまで、私は言い切れるようになりました！

ランニングが習慣になるまでは、実は、「**玄関を出るまでが最大の関門！**」です。そうです「玄関を出る！」ことさえできれば、誰でも走れるのです！ ですから「**玄関を出る！**」→「**外の空気の気持ちよさを吸い込む！**」→「**自然に走れる！**」までを、一気にできればもう完璧！ あとは、急がなくてもいいし、比べなくてもいいし、競わなくてもいい、雨の日は休んでもいい、3日坊主でもいい、何もグッズを買わなくていい、1日5分だけでいい、そんな誰でも楽しく走れる方法「らんらんランニング♪」で、あなたの人生を「激変！」させてみませんか？ さあ、悩んでいないで、**そろそろ走ろっ！ Let's begin running!**

★このプレスリリースに関するお問い合わせ
〒150-8409 東京都渋谷区神宮前 6-12-17
株式会社ダイヤモンド社 書籍編集局 第三編集部
飯沼一洋
TEL: 03-5778-7236 FAX: 03-5464-0788
Eメール: iinuma@diamond.co.jp

【著者紹介】 あきたいねみ(秋田稲美)

一般財団法人「ラン・フォー・ピース協会」代表理事
40歳を過ぎて、仕事の行き詰まりと体の不調を感じたとき「らんらんランニング♪」で走り始め、3ヶ月で体脂肪が10%減り、仕事も体も順調になり、人生がキラキラ輝きを取り戻す。今では、人生を変えるには「らんらんランニングしかない！」と確信するにいたり「ランラン」が普通になる社会の実現を夢みる。