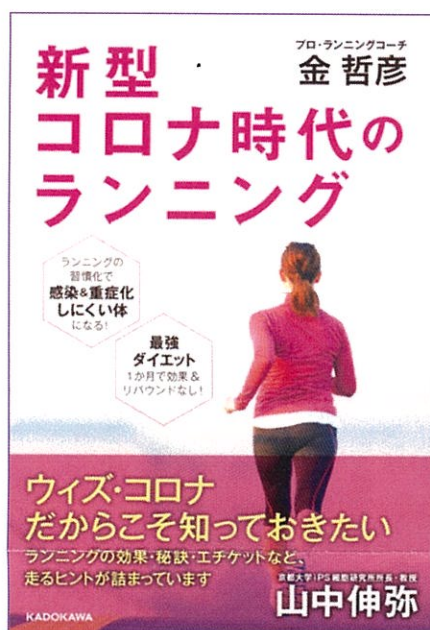


## 【新刊のご案内】

# 『新型コロナ時代のランニング』

プロ・ランニングコーチ 金 哲彦 著

1300円+税 ISBN978-4-04-110777-5



## 新型コロナ時代を生きぬく 持続可能で最強の健康法 —それが、ランニングだ！

いま、誰もができる健康法として、ランニング人気が急上昇。しかし、間違いだらけの自己流ランニングでは、かえって免疫力を下げ、ウイルスに感染しやすくなってしまいます！  
そこで本書では、コロナ時代だからこそ知っておきたいランニングの健康効果、ビギナーのための正しいランニング法、生活習慣としてきちんと続けるコツなどについて、プロコーチの金哲彦氏が解説します。

ノーベル賞・山中伸弥教授も推薦！

【もくじ】 外出自粛とテレワークで、だれもが成人病予備軍に / 次の感染拡大が起きてからでは遅すぎる / 運動不足で肥満になると、コロナ感染リスクが高まる！ / 新型コロナ 走る人は重症化リスクが低くて、ほんと？ / ランニングはコロナで増える「うつ病」にも効果がある / だれでも1か月続ければ、これだけのものが手に入る！ / コロナに負けない 免疫力を高めるランニング / 親子で、カップルで走れば、モチベーションと絆が深まる / いつかはフルマラソン！ 完走できたら人生が変わる / ランニングで、生きる「逆境力」を身につける など



### ◆出版記念セミナー

【講師】 金 哲彦

【日時】 2020年12月18日(金)  
19:00~21:00

【会場】 KADOKAWA富士見ビル(東京・飯田橋)

【定員】 会場受講50名: 4,000円(税込)  
※会場受講の方には、金哲彦氏のサイン本つき  
オンライン受講300名: 2,500円(税込)