

拝啓 深秋の候皆様にはいよいよご清栄のこととお慶び申し上げます。

小社の新刊『ほんとうのランニング』マイク・スピーノ Ph.D.著、近藤隆文訳（12月18日発売）についてご案内したくFAX差し上げました。同書は、ランニングをテーマに、古今東西の哲学や実践法、五輪メダリストを輩出したレジェンドコーチについての解説など、幅広い視点で描かれた名エッセー集であり、実践のための稀有な「ウェルビーイング理論書」でもあります。このたび『BORN TO RUN 走るために生まれた』（NHK出版）や『最高のランニングのための化学』（早川書房）を手がけた近藤隆文氏とともに、同書を初邦訳でお届けいたします。

移動や生活そして学びに際しても困難が伴う昨今ではございますが、本書を通して学生の皆様の日々が少しでも豊かになるならばこれ以上の喜びはございません。特に、保健体育、公衆衛生、カウンセリング、文学、哲学、心理学、歴史学、社会学などを学ばれる皆様に本書をお届けしたいと考えております。

以下に本書の象徴的な箇所やメディアでの書評を抜粋させていただきます。ご参考いただくとともに、ぜひお気軽にご注文を頂戴できれば幸いです。また、何かご不明点などございましたら木星社 メール：books@mokusei.pub 電話/FAX：075-600-2401 までお気軽にご連絡をいただければ幸いです。

末筆となりましたが、寒さが深まって参りますのでどうぞご自愛くださいませ。

まずは取り急ぎご通知申し上げます。

敬具

2021年11月17日

株式会社木星社 代表・藤代きよ books@mokusei.pub

目次

日本版のためのまえがき／統合トレーニンングをめざして／第1章 わが道を走る
／第2章 戦うランナーのためのトレーニンング／第3章 総合芸術としての
トレーニンングプログラム／第4章 未来のアスリート／第5章 ランニングの
精神性について／ヨガとしてのスポーツ／参考文献／あとがきにかえて
まえがきより（著者より日本の読者へ）

この本があなたの追求するランニングに役立ち、あなたがマイインドフルランナーへの大きな一歩を踏み出して、実践の中でより多くの自己を発見できるようになることを願っています。幸運を！

第1章 「わが道を走る」より

ランニングとは身体を鍛える手段であると同時にひとつの芸術形式だと私は考えている。

第2章 「戦うランナーのためのトレーニンング」より

子供たちが走るのを見て、同じようにやってみよう

……パーシー・ウェルズ・セラティ

第3章 「総合芸術としてのトレーニンングプログラム」より

ジョギングだけでは事足りない。生活のさまざまな局面で新たなパラダイムを求める社会にあつて、アスリートの目標となるのは、スポーツを通じて創造性と洞察力の新しいモデルを示すことだ。

第4章 「未来のアスリート」より

競技大会を取り巻く雰囲気が変わってくるだろう。真剣さは残るが、喜びに満ちたものになる。優位や支配といった古い概念は消えていく。大会のために準備し、きた人たちは、これは特別なこととともに体験する日だと考えるだろう。

第5章 「未来のアスリート」より

（個人のウェルビーイングに関連したエクササイズ的重要性について）
ファンランやレクリエーションスポーツでは、あらゆるレベルの人が参加できると期待される。地域のクラブや機関がこうしたサービスを利用できれば、プロのカウンセラーが身体や治療に関わる要素を取り入れる絶好の機会となるはずだ。

「大きなストレスにさらされる中で、多くの人が身近なエクササイズとして ランニングに取り組んだと言われています。それは単に運動不足を解消するためではなく、全身を動かすことでメンタルのバランスを取り戻し、マイナフルな状態を取り戻せることを人々が直感で知っているからかもしれません。だとすれば、スピーノの言葉は今こそ私たちに響くでしょう。」
（ランニング・メディア「DogsorCaravan.com」による本書レビュー記事（11月8日付）より）

学校図書館/生協ご担当様

新刊ご案内

2021年12月18日発売

こんにちは！

木星社は、VOGUE/GQ/WIREDをてがけた
発行・編集人が、2021年、京都に設立しました。
アートや自然、旅やスポーツをテーマに
書籍を出版しています。よろしくお願いいたします！

心躍る本を
木星社

Beyond Jogging : The Innerspaces of Running ほんとうのランニング

初邦訳！マインドフル・ランニングの名エッセイ
走ることはその人らしさの表現/アートフォームだ

ニューヨークタイムズ・ベストセラー

”ヘミングウェイのようだ”米VOGUE誌、トム・ダリー氏

毎日新聞広告 (11/13) 産経新聞イン夕1-掲載 (11/26-)

ランニング専門メディア：DogsorCaravan.comに書評掲載！！

内容：ビートカルチャーを牽引したマイケル・マーフィーによるまえがき、
未来のアスリート/ランニングの精神性/ヨガとしてのスポーツ、トレーニングメニューなど

著者 マイク・スピーノ（博士）は、シラキュース大学卒業、リール川大学で博士号取得。

「BORN TO RUN 走るために生まれた」「ナチュラル・ボーン・ヒーローズ」

(NHK出版)「ランニングのための最高の科学」(早川書房)の近藤隆文氏が翻訳！



新刊自動配本なし・注文制・返品可：一冊からお気軽にご注文ください

12月18日発売、初版申込みはお早めどうぞ、満数出荷・返品了解（藤代）

□ 取次経由FAX 075-600-2401 全取次番線で注文可・日販/トーハン/楽天/八木書店等

※ どちらかにチェックをお願いします。

□ トランスビュー経由FAX 0120-999-968 低正味・スピード納品！

BookCellar、一冊！取引所、または木星社のメール books@mokusei.pub 電話 075-600-2401でも承ります。

貴店（番線印）

ご注文

冊

ご担当者

様

ほんとうのランニング

定価 2,500円（税別）ISBN：978-4-910567-41-9 C0098

四六判・上製本・カバー／帯あり・174頁予定

マイク・スピーノ著 近藤隆文訳

木星社 600-8118 京都市下京区平居町55番地1号

電話/FAX 075-600-2401 Mail：books@mokusei.pub

HP：www.mokusei.pub 特集：note.com/mokusei222