

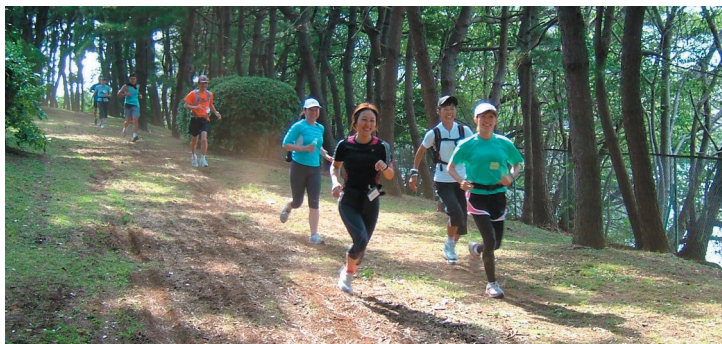
マラニックのススメ

山西哲郎 編 A5判・96頁 定価 1,050円(税込)

※本書は書店でのお取り扱いはありません。ご注文の方は、下記の「注文表」にてFAXでご注文ください。

ご注文をいただきましたら、書籍に「郵便振替用紙」を同封してお送りさせていただきます(送料弊社負担)。到着後、1週間以内にお振込みのお手続きをお願いいたします。

※郵便振替の手数料はお客様のご負担となりますので、ご了承ください。



【主な目次】

- 第1章 楽しきマラニック
- 第2章 マラニックが身体に及ぼす影響(負荷)
- 第3章 マラニックのころ
- 第4章 マラニックの方法
- 第5章 四季のマラニック
- 第6章 対象別マラニックの方法
- 第7章 山野マラニックの魅力
- 第8章 マラニックグッズ
- 第9章 マラニックにおけるケア
- 第10章 マラニックのマナーと心構え
- 第11章 マラニック大会アラカルト
- 岩礁マラニック(鳥取)
- 隠岐のマラニック(島根県隠岐の島町)
- 仁木町銀山マラニック大会(北海道)
- チャレンジマラニック60km(小田原～箱根路～足柄路)
- 妙高高原マラニック大会
- 坂本龍馬ハネムーンロードマラニック
- 箱根旧街道マラニック(小田原～箱根～御殿場)
- 隅田川リバーサイドマラニック(東京都)

マラニックとは、マラソン + ピクニックの結造語と言われている。フルマラソンを走るには5kmや10kmの距離を全力で走るよりは、10～30%スピードを思い切って落とし、長い道を走り続けるイメージ感覚と走る技術が必要になってくる。それに対してピクニックとは、野山を散策するとか、小学校の頃の遠足気分歩くことである。この二つの感覚が重なり合ったのがマラニックなのである。(本書「第1章」より)

創文企画

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-11 熊園錦町エルルポーズビル3F
TEL: 03-3295-4466 <http://www.soubun-kikaku.co.jp>

FAX 03-3295-4453

-----キリトリ-----

「マラニックのススメ」FAX 注文書

ご希望の冊数	冊
--------	---

この注文書に必要な事項をご記入の上、FAXにてお送りください。※一般の書店では取り扱っておりません。

フリガナ お名前		ご記入日	年	月	日
		お電話番号	(	)	
ご住所	〒				