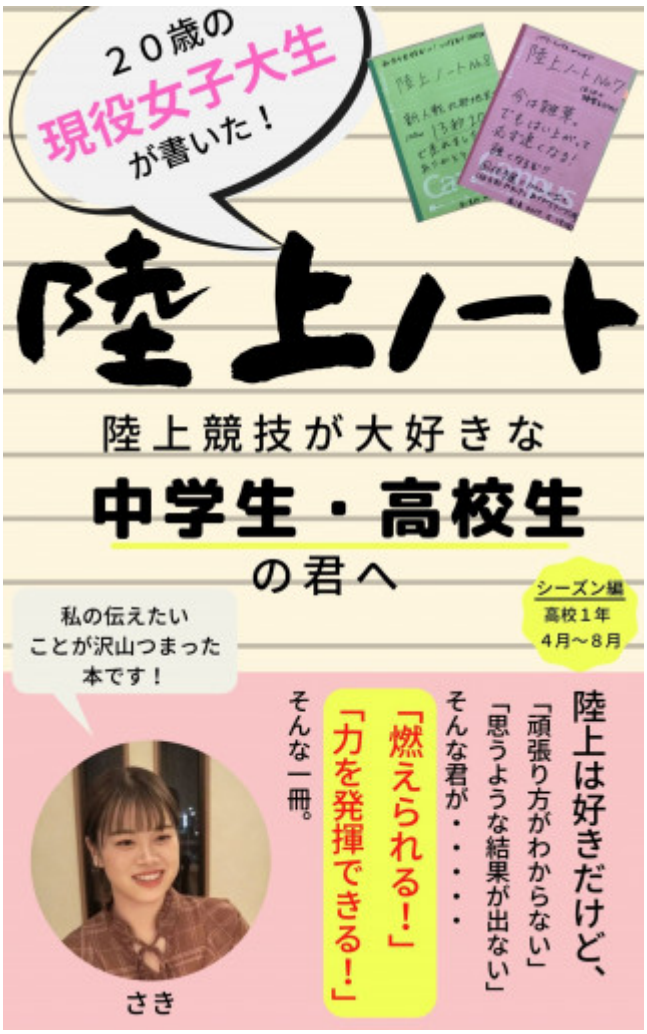
20歳の現役女子大生が書いた！「陸上ノート」：陸上競技が大好きな中学生・高校生の君へ シーズン編（高校1年4月～8月）Kindle版を発売！



現役女子大生「さき」が8月25日 、20歳の現役女子大生が書いた！「陸上ノート」：陸上競技が大好きな中学生・高校生の君へ シーズン編（高校1年4月～8月）Kindle版を発売しました。自身初の単著。

amazon

https://www.amazon.co.jp/dp/B09DKGHGCN

●kindle本（電子書籍）とは？
https://online-course.jp/cp/kindle20210730

この本は、陸上競技が大好きだけど、「どう頑張ったらいいのかわからない」「陸上ノートの書き方が分からない」「部活には入っているけどどんなことをすればいいのか知りたい」そんな中

学生・高校生に読んでもらいたい本となっています。
本書を読むことで、熱い気持ちを取り戻し、速く走りたい！投げたい！跳びたい！という動物の本能的な感情がよみがえるでしょう。
モチベーションが続かず、何をやっても上手くいかない、気持ちがへこたれるという人はとりあえず、どんな状況下であれ、この本を読んむことで、きっとその小さな変化が良い意味で大きな変化に変わるはずです。

著者の「さき」は、インターハイに出場したり、上のレベルの大会に出場したりしたトップレベルの選手だったわけではない。
一般的に、このような陸上競技のメンタル本というのは、オリンピックに出るような誰もが知っている人が出すのだが、それでは別次元のように感じてしまうことが多かった。
しかし、著者はごく普通の選手。ごく普通の選手から見た視点から、陸上の楽しさを伝え「寄り添う」をテーマとしている。
6年間本格的に陸上を続けたことで、陸上が大好きになり、人生を生き抜くにおいてその得られた経験を、素直な表現で伝えている。
何か一つのきっかけで人生は豊かになり、大きなものになり全てのことにつながっているのだというこの素晴らしさを、多くの中高生に知ってもらうきっかけとなる一冊。

【目次】
まえがき
第1章 4月の陸上ノート
4/8 競技場練習
4/9 競技場練習
4/11 自宅練習
4/14 競技場練習
4/16 競技場練習
4/19 競技場練習
番外編 大会当日の動き確認
4/21 学総地区大会1日目
4/22 学総地区大会2日目
4/25 学校練習
4/26 学校練習
4/28 学校練習
番外編 1日の中で私がやっていたこと
4月まとめ

第2章 5月の陸上ノート
5/3 競技場練習 記録会前日
5/4 川越記録会
5/5 東松山記録会
5/7 学校練習
5/10 競技場フリー練習
5/17 学校フリー練習
5/20 競技場練習
5月まとめ

第3章 6月の陸上ノート
6/3 学校フリー練習 記録会前日
6/4 上尾記録会
6/7 学校練習
6/8 競技場練習
番外編 3年生のインターハイ出場選手に聞いたこと
6/24 競技場練習
6/28 競技場フリー練習
6月まとめ

第4章 7月の陸上ノート
7/5 学校と森で練習
7/7 競技場練習
7/10 学校練習
7/13 学校練習
7/15 国体予選1日目100ｍ試合前日
7/16 国体予選2日目 試合本番
7/18 学校練習
7/22 森林公園で合同練習
番外編 井上苑子さんの歌
7/25 学校練習
7/28 競技場練習
7月まとめ

第5章 8月の陸上ノート
8/6 合宿1日目
8/7 合宿2日目
8/8 合宿3日目
8/9 合宿4日目
8/10 合宿5日目
8/11 国体予選大会
8/17 関東選手権大会前日
8/18 関東選手権大会
番外編 多田修平選手のロケットスタートの秘訣
8/20 森林公園で合同練習
8/21 学校で別メニュー
8/24 階段の神社＆学校練習
8月まとめ
おわりに
著者紹介
本書の問い合わせ先など

【著者紹介】
さき（saki）
2001年生まれ。埼玉県出身。現役女子大生。中学生から陸上を始め中学時代は100m、200m。高校時代は100m、高校2年からは400mHを中心に活動。陸上競技を6年間続けた中で、今まで書いてきた「陸上ノート」の数は合計20冊。ノートにはメニューを書くだけでなく哲学的、心理学的なこと

も記載。本格的ではないが現在も走ることを継続している。フィロソフィーは「素直な心で人や物事に接する」こと。自身初の単著。

【本書に関するお問合せ先】
「心のストレッチルーム」
担当者名：前田泰章
TEL：090-2239-0336
お問合せフォーム
http://www.kokoro-str.jp/article/13682851.html

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com