

不定期企画「デイリーBOOKフェア」の第6弾です。回を重ねるごとに注目度が高まるこの企画、今回は競争率も想定を超える驚異的な数字となり、スタッフ一同うれし涙でした。これからも読者の皆さまに喜んでいただける良書を提供していきたいと思えます。頑張ります。今回は直木賞作家・志茂田景樹氏の「出版スクープ」も掲載。出来たてホヤホヤの新刊本をぜひどうぞ！

**読んでお得
1人1冊プレゼント**

志茂田景樹



魅せるカラダ、魅せる心の作り方

**志茂田式
ぐるぐる
フィットネス**

**輝きたい全世代に贈る
“パッション教科書”**

僕は20歳のときから保っているこの体型と体重を、90歳、100歳まで維持し続けます！



スクープ！直木賞作家の健康本

**①志茂田式ぐるぐるフィットネス
—魅せるカラダ、魅せる心の作り方—
志茂田景樹**

講談社

今月30日に発売される志茂田氏の著書を一足早りと手に入れた。同氏が20歳のころから保っている体型と体重をどうやって維持してきたか。その方法を解き明かし、体系化した興味深い内容だ。

「ウォーキングをはじめ、楽しく笑いながら、行(ぎょう)とせず、課(か)さず、なんとなく続けてきたこと、これからも続けていくことを誰でも、どこでもすぐできるよう簡単にまとめました」

志茂田氏自身がティリススポーツに寄せた言葉からも、肩の力を抜いた、それでいて体づくりと健康

直木賞作家が明かす体づくりの要諦。読み進むにつれて全身が楽になる愉快な一冊だ。

健康維持は「継続こそ力な」との確固たる信念が伝わってくる。

73歳の現在に至るまで、フィットネスの基本として①おもしろくないことはやらない②お金がかかることはやらない③行(ぎょう)にならないこと

はやらない③の3点に「行(ぎょう)とせず、課(か)さず、なんとなく続けてきた。志茂田氏は同書のまえがきで「僕は90歳、100歳まで今の体型、体重を維持し続けます」と断言している。