

悩めるランナーたちに捧げる 市民ランナーのための赤本！

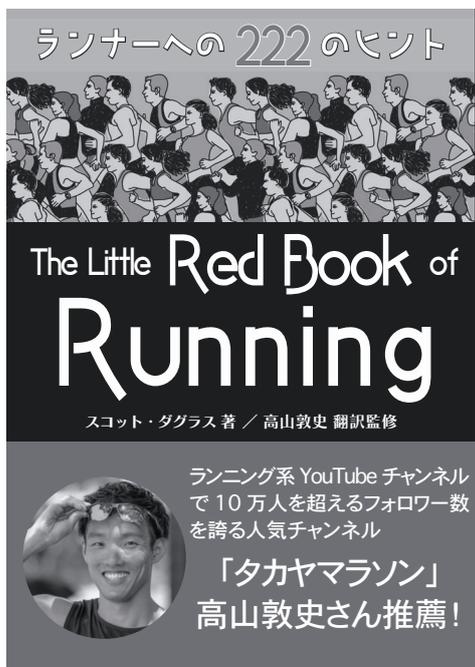
12月新刊【12月20日（金）発売】

『ランナーズ・レッドブック』

スコット・ダグラス 著 / 高山敦史 翻訳監修 ふらい人書房刊

定価：1980円（税込） / 本体1800円 B6版・ソフトカバー・208ページ

フォロワー数10万人を超えるランニング系人気YouTuber
高山敦史氏による翻訳監修



——ランナーへの222のヒント——

トレーニング現場で個々のランナーに的確なアドバイスをしている指導者であっても、それを万人向けの文章にすることはきわめて難しいこと。その至難の業を見事にやってのけているのがこの本です。著名ランナーにありがちな、自分の方法をおしつけるようなこともなく、ランニングを始めたばかりのビギナーからベテランまでが知っておくべき222のヒントが、わかりやすい言葉で書かれています。すべてのランナーにお薦めしたい必読書です。

<ご注文および、お問い合わせ>

◆トーハン・日販・楽天BN・中央社・八木書店などご帳合店からご注文いただけます（返品可）

◆注文制で、取次店からの自動送品はございません

◆返品の場合、「返品了解書」に、「阪東了解（八木書店扱い）」と記載してお返し下さい

◆注文書 **FAX: 03-3291-2962**

◆メールでも承ります > flybito@me.com（ふらい人書房）お問い合わせは 080-7044-9724（阪東）まで

番線印	冊数	発行所 ふらい人書房
注文票		ランナーズ・レッドブック
		定価 1980円（1800円 + 税）
	冊	ISBN978-4-909174-17-8 C0075 12月20日発売
ご担当		