

【YouTubeチャンネル登録15万超のシンガーソングライター・SUIが教える】
食欲・不安・疲れが和らぐ！運動が苦手でも始められるランニング入門

10分で心と体が変わる ズルいランニング

2024年
9月26日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)はSUI著『10分で心と体が変わるズルいランニング』を2024年9月26日(木)に刊行いたします。

運動とは無縁→「食べても走ればいい」と思えるようになり、メンタルも安定！

「ランニングを始めたいけど、何から始めたらいいかわからない」「運動が苦手だけど、気持ちよく走ることに憧れる」そんなランニング初心者のための入門書です。

著者のSUIさん自身、長年過食に悩んでいたことがあり、最後に見出したダイエット法がランニング。運動とは無縁な生活だったのに、ランニングを始めてから、「食べてはいけない」から「食べても走ればいい」に思考が変化し、ポジティブに食事ができるように。それに応じてメンタルも安定し、人生も豊かになったといいます。

本書では、ランニングの基礎知識、ストレッチ、効果的なトレーニング方法を初心者にも理解しやすく解説。ダイエットをはじめ、姿勢改善、メンタル安定、継続力アップしたい人に最適な一冊です。



タイトル:10分で心と体が変わる ズルいランニング

著者:SUI

ページ数:128ページ ISBN:978-4-86667-702-6

価格:1,540円(10%税込) 発行日:2024年9月26日

【目次】

- chapter1 「ズルいランニング」が心と体を変えるワケ
- chapter2 走るのが楽しくなる!「ズルいランニング」の楽しみ方
- chapter3 ランニングライフを充実させる!
ステップアップノウハウ

【プロフィール】 SUI(すい)

シンガーソングライター。

運動と無縁の生活から、ダイエットとしてランニングを始める。ランニングを続けた結果、思春期から悩まされていた過食症を克服し、10kgのダイエットに成功。この経験から、ランニングは、体と同時に心や思考を変えることに気づく。2018年からYouTubeへの動画投稿を開始し、登録者15万人のチャンネルに(2024年9月現在)。現在は、「一緒に成長していく」をコンセプトに情報発信するほか、さまざまなテレビ番組や企業へ楽曲を提供。ランニングアドバイザー、YOGA RYT200、調理師、アスリートフードマイスターの資格を活かして活動している。

YouTube:@UtaRunSUI

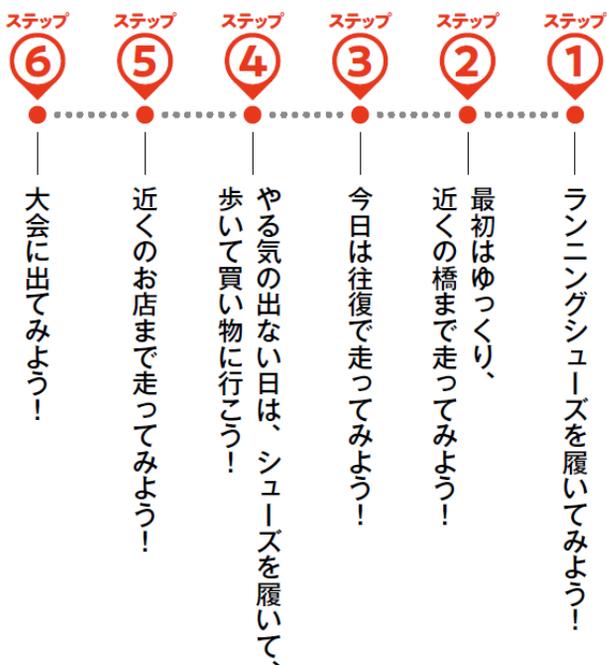


【まずはランニングシューズを履くだけでOK！】

ほとんど走ったことがなくてもランニングを始め→楽しく続けられる秘けつを大公開

※以下、本書より一部抜粋

はじめは「小さな目標」でいい



×「ランニング＝苦しい」
負荷を下げてもしっかり効果の出る
ズルい方法、はたくさん！

ランニングは「歩いてはダメ」と思っているみなさん、安心してください。この本で紹介するランニングは、苦しくなったら歩いて大丈夫です。

また、腸腰筋を使うズルいランニングの基本フォームを身につければ、ラクに走ることができます。

スピードや負荷を落としても、続けていると体は自然と変わっていきます。「苦しくない」と結果が出ない」という固定観念を捨て、自分に合ったやり方やペースを見つけて続けることが大切です。

練習方法の1つに、やや遅めのスピードで走る「スロージョギング」というものがあります。「こんなに遅くても効果があるのかなあ」と思う人も多いのですが、エネルギー消費量はウォーキングの2倍なんです。

自分のペースで実践できる！ランニングライフを楽しむためのノウハウ

動ける体をつくるためのレシピ紹介

豆のスープパスタ



オーバーナイトオーツ



シャケ混ぜご飯



脂肪を効果的に 燃焼させるための 筋カトレーニング

お尻とハムストリングスを鍛える筋トレ

① 脚を前後に開き、お尻を下に落とす



② お尻の力を使って、体を上に持ち上げる



疲れにくいフォーム で走るための トレーニング

股関節をやわらかくして
稼働域を広げるストレッチ

① ひざを曲げ、ひざ頭が地面に着くくらいまで倒す



② ひざを反対側に倒す



※本書ではほかにも多数のトレーニングを紹介