

2018年 6月 8日
株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

トレイルランニングの第一人者・鏑木 毅が、自らのメソッドを明かす集大成の著書
『鏑木メソッド』を6月16日（土）に刊行！
6月9日（土）より先行発売、6月17日（日）に刊行記念トークイベントを開催



インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、トレイルランニングの第一人者であるプロトレイルランナー・鏑木毅（かぶらき・つよし）の著書『鏑木メソッド』を2018年6月16日（土）に刊行します。トレイルランニングシーンのトップアスリートとして、20年間のキャリアを積み上げた著者が、トレーニングや技術を余すところなく書き綴った本書は、トレイルランのみならず、マラソンやウルトラマラソンに活用できるメソッドが満載です。

本書の肝となるのは、第1章に収録されている「累積標高を意識したトレーニング」です。近年、多くのランナーは、トレーニングの指標として月間走行距離を重視しますが、本書では、GPS機能付きウォッチで累積標高を計測して、トレーニングの指標とすることを推奨しています。

従来のマラソンのアプローチから脱却して、トレイルランニング的なメソッドをトレーニングに導入することは、ロード・トレイル問わず走力を飛躍的に向上させることにつながるはずで

ずです。トレイルランニングというスポーツが日本では馴染みのなかった時代から、トップランナーとしてシーンを牽引してきた著者は、時にはライバルである海外のトップアスリートからトレーニングメソッドや技術を学び、試行錯誤を重ね、自身のメソッドを確立してきました。本書『鏑木メソッド』は、その集大成というべき内容となっています。

本書の刊行を記念して、神奈川県藤沢市の「湘南 蔦谷書店」では、著者による「トークイベント&サイン会」が開催されます。また同書店では、6月9日（土）より、本書の先行発売を開始します。

イベントの参加申し込みや詳細は以下より

<http://real.tsite.jp/shonan/event/2018/06/post-1841.html>

【内容】

序章 トレイルランとロードランの相乗効果(鏑木毅×吉田香織)

第一章 累積標高を意識したトレーニング

第二章 トレイルレースのための基礎知識

第三章 トレイルランの基本スキルと応用

【著者プロフィール】

プロトレイルランナー・鏑木 毅

日本におけるトレイルランニングのパイオニア。2009年、世界最高峰のウルトラトレイルレース「UTMB (3カ国周回、距離166km)」にて世界3位となる。また、同年、全米最高峰のトレイルレース「ウエスタンステイツ100マイルズ」で準優勝など、世界レベルのトレイルランニングレースで常に上位入賞を果たす。現在は競技の傍ら、講演会、講習会、レースディレクターなど国内でのトレイルランニングの普及にも力を注ぐ。アジア初の本格的100マイルトレイルレースであり、UTMBの世界初の姉妹レースである「ウルトラトレイル・マウントフジ(UTMF)」の大会実行委員長も務める。

【書誌情報】

『鏑木メソッド』

単行本 (ソフトカバー)

著者：鏑木 毅

ページ数：128 ページ

版型：B5 変形版

カラー：オールカラー

発売日：2018年6月16日 (土)

ISBNコード：978-4635150316

<https://www.yamakei.co.jp/products/2816150310.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、エコロジー、ライフスタイルの分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/index.htm>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社山と溪谷社 担当：下中

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL 03-6744-1910 メール：info@yamakei.co.jp