

金メダリスト 伊藤美誠の母 伊藤美乃りが娘に伝えた魂の言葉たち

『自分らしく生きるために』伊藤美乃り 著

2022年1月28日（金）発売!

スタート出版株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：菊地修一）は、金メダリスト 伊藤美誠の母 伊藤美乃り 著の単行本を、2022年1月28日（金）に発売いたします。

卓球日本代表として、数々の世界大会で結果を残し、小学6年生の時に描いた夢の舞台で金・銀・銅メダルを獲得した伊藤美誠も21歳に。世界の強豪選手に負けない圧倒的な強いメンタルとともに、卓球を楽しむ姿・笑顔が話題となります。本書は、著者である伊藤美乃り氏が娘・美誠の20歳の誕生日に贈った魂の言葉を中心に、「一人の人間として生き抜く力」を持つために必要なスキルを余すところなく記したものです。

自分らしく 生きる ために



伊藤美乃り

驚異的な
「プラス思考」を
持つために
必要なこと

自分の直感を信じる

おもしろい道を選択する

自己否定はやめる

まわりの評価は気にしない

ひとりの時間を大切に

金メダリスト 伊藤美誠に母 伊藤美乃りが伝えた魂

自分らしく生きるために

伊藤美乃り/著

価格/1,500円+税

判型/四六版

頁数/192頁（カラー口絵8頁）

ISBN/978-4-8137-9122-5

【本書の内容】

- ・自分の直感を信じる
- ・おもしろい道を選択する
- ・まわりの評価は気にしない
- ・自己否定はやめる
- ・ひとりの時間を大切に
- ・“こうあるべき”を手放す
- ・困難や苦しいことは「楽しい」に変換
- ・断捨離は人生の在庫管理
- ・過去は振り返らない
- ・「〇〇でなければいけない」は、ない
- ・場の空気は壊さない
- ・愛情があるからこそ、何者にでもなれる
ほか

【著者プロフィール】 伊藤美乃り（いとうみのり）

卓球日本代表・伊藤美誠の母。静岡県磐田市出身。中学から卓球を始め、高校ではインターハイに出場した経験をもつ。日本体育協会公認スポーツ指導者資格である「卓球上級者コーチ」の資格を有し、伊藤美誠の出場する国際大会に帯同するなど、娘を全面的にサポートしている。趣味はカラオケとショッピングで、娘と一緒に行くことも。得意料理は、丁寧に汁をとった味噌汁やスープ。海外遠征を終えた娘のために、度々食卓に登場させる。

著書に『子供が夢を確実に叶える方法』（スタート出版刊）。

◆書籍の問い合わせ先

スタート出版株式会社 広報担当 佐々木 TEL03-6202-0393 e-mail : contact-stp@starts-pub.jp

◆著者の問い合わせ先

スタートコーポレーション株式会社 広報部 工藤 TEL03-6202-0380 e-mail : mima.contact@starts.co.jp