



仕事で遊ぶナンバ術

～ 疲れを知らない働き方

著者：矢野 龍彦・長谷川 智

「ねじらない」「うねらない」「踏ん張らない」、こうした身体に負担を与えない古武術の身体技法こそ、日本人の感覚にあった「ナンバ」である。本書では、「ナンバ式」の第一人者である矢野・長谷川両氏が、「ナンバ的発想」を仕事に生かす術を伝授。ナンバを「難場」ととらえ、現代のストレス社会を楽しく生きる方法を「ナンバ術」に見出していく。

「仕事で遊ぶ!」「本当にできる人はがんばらない」「数字に縛られない」「マニュアルに頼らない」……現代のビジネスシーンでは注目されることの少ない、こうした考え方こそが、「本当にできる技」であり、日本人に一番あった「働き方」なのだ。逆転の発想で、働く人たちを幸せに導く、異色のビジネス書!

「数字に縛られない」
「マニュアルに頼らない」「がんばらない」
これぞ一流!

古武術の知恵が語る、心と身体が喜ぶ<仕事の極意>。

●目次

- 第1章 仕事で遊べ! 一遊びは最強の「働く」技術書
- 第2章 「好き」から始めるナンバ術
- 第3章 ナンバ式プロ論
- 第4章 疲れを知らないナンバ術 一成果主義から楽しみ主義へ
- 第5章 ナンバ式発想法
- 第6章 ナンバ式自然体のつくり方
- 第7章 本当にできる人はがんばらない! 一「がんばる」から「ナンバる」へ

●著者紹介

- ・矢野龍彦(やの・たつひこ)
1952年高知県生まれ。筑波大学大学院体育研究科修士課程(コーチ学専攻)修了。桐朋学園大学教授。心身技術研究所所長。公認陸上競技上級コーチ。
- ・長谷川智(はせがわ・さとし)
1957年新潟県生まれ。筑波大学大学院体育研究科修士課程(コーチ学専攻)修了。湧気行代表。心身技術研究所副所長。桐朋学園大学音楽学課非常勤講師。



判型:46判並製
定価:1575円(税込)
頁数:208ページ
発刊:2007年6月発売
ISBN:978-4-903908-01-4
装丁デザイン:寄藤文平

『仕事で遊ぶナンバ術』 著者:矢野龍彦・長谷川智

注文欄

ご注文数

冊

* ミシマ社の本の仕入方法について (基本パターン) *

- 直接取引(返品可) *詳細は別途、「取引覚書」をご用意しています。
- ①掛率 : 70%
- ②納品 : 宅配便で直送します(送料はミシマ社負担)。
- ③返品 : 随時入帳可能(送料は書店様負担)。
- ④精算 : 新刊などは3ヵ月後、補充などは当月請求。
返品は受領月の請求金額から控除、控除しきれなかった場合は、次回の請求より相殺を原則とする。
- ⑤支払 : 月末締めでご請求、翌月末までのお支払い。手数料ミシマ社負担。
- 取次ルート(返品不可)
注文品のみ出荷、返品はできません。太洋社様経由で各取次へ搬入します。



【直取引メインです】

貴店名:

ご住所:

TEL:
FAX:

ご担当者:

様

通信欄

株式会社ミシマ社 営業チーム: 渡辺・窪田行き
〒152-0035 東京都目黒区自由が丘2-6-13 TEL:03-3724-5616

FAX:03-3724-5618