



# ナンバ式！元氣生活

—疲れをしない生活術

著者：矢野 龍彦・長谷川 智

挨拶の基本は、「お元気ですか?」。そして、生活の基本は、「元氣が一番!」。  
「健康」よりも、「元氣」であることを目指しませんか?

—日本の伝統文化の一つである「ナンバ」の知恵をもとに、「心と身体が元氣になる方法」を提案する。  
「惚れる」「故郷に帰る」「嫌いな人に近寄らない」「しゃあないと、まずは受け入れる」  
……読むと不思議にも元氣が出てくる、納得の箴言が満載。  
ナンバ研究の第一人者が、現代人が忘れがちな、無理なく毎日続けられる生活術を  
ユーモアたっぷりに伝える一冊。「お元氣体操」も効果的!

## 心も身体も気持ちいい! 元氣を育て、伸ばす技術!

ストレス多い日常も、ダイエットも、無理なくひたすら楽しくなる!

### ●目次

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 第1章 「健康」よりも「元氣」が大事! | 第5章 「自然の力」で元氣になる |
| 第2章 ナンバ式ダイエット       | 第6章 「排出する」という元氣術 |
| 第3章 元氣の出る人間関係       | 第7章 私の元氣術        |
| 第4章 「時間とリズム」の元氣術    |                  |

～ ナンバ式！元氣生活の作り方 ～

- 1、「お元氣カード」「お口元カード」を利用する! 2、「お元氣体操」を行う!  
3、「ナンバ式！元氣生活の技術」を実践する!



### ●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:1,575円(税込)  
頁数:224ページ  
発刊:2008年7月9日  
ISBN:978-4-903908-07-6  
装丁デザイン:寄藤文平

『ナンバ式！元氣生活』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**