

報道関係者各位

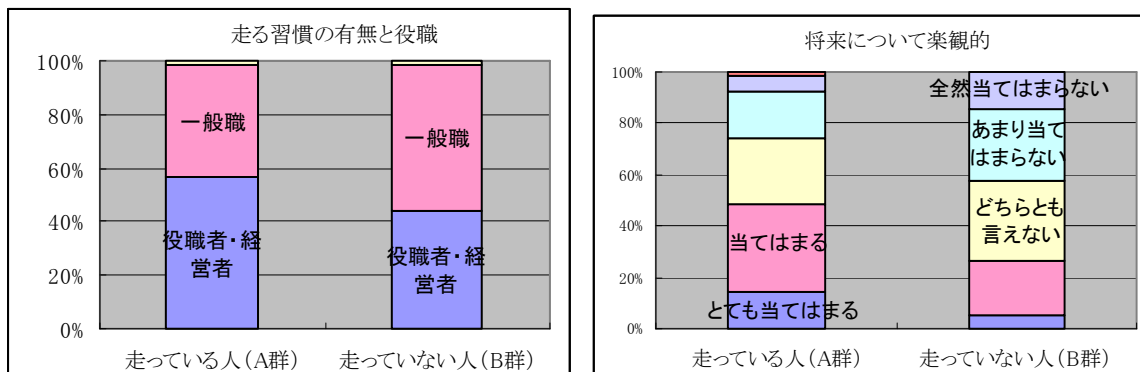
”走るビジネスパーソンはデキる”ことがアンケートで裏付け
～ランナーは高役職、また、好ましい生活習慣やマインドを持っている傾向が明らかに～

清流出版株式会社は、走ることでストレス耐性を高め、ビジネスの効率や人生の質を高めることができるという内容の『挫けない力 逆境に負けないセルフマネジメント術。』の刊行（2013年1月7日発売予定）に先立ち、30～40代のビジネスパーソン計400人強に、アンケートを実施しました。

◇ランナーは「高役職」で「マインドも強い」傾向に

週3回以上・半年以上走っているビジネスパーソン（以下A群）中では役職者・経営者が57.1%を占めるのに対し、全く走っていないビジネスパーソン（以下B群）では44.2%にとどまり、大きな差が見られました。

また、「将来について楽観的に見ることができる」という設問に対して、A群で当てはまる・とても当てはまると回答した人が48.8%、B群では26.7%という結果が得られました。



◇「ランニングの習慣化」が「仕事で好結果」を生む

同様に、「落ち込んでもすぐに回復する」「職場の人間関係が良い」「自己肯定感が強い」というような、一見すると、走ることに直接関係ないようなことでもA群がB群より大きく高い値となっており、ランニングが、仕事でよりよいパフォーマンスを出すのに必要な生活習慣やマインドに影響を与えていることをうかがわせる結果が得られました（別紙参照）。

◇著者のコメント

石田 淳氏：走ることに目覚めてから、私自身のビジネスも私生活もとても充実しています。特にストレスを抱えやすいミドルマネージャを中心に『挫けない力』を読んで、行動科学マネジメントの手法を使って走ることを習慣にしていきたいですね。

白戸太朗氏：健康によいというだけでなく、ストレス耐性を高め、マインドを改善させられることが数字で示され、心強く思います。ビジネスパーソンにとってのランの魅力がこの本で知っていただければ幸いです。

本件問い合わせ先：清流出版 古満（ふるみつ）
 TEL：03-3288-5405 FAX：03-3288-5340 email：furumitsu@seiryupub.co.jp
 『挫けない力』特設ページ <http://www.seiryupub.co.jp/kujikenai/>

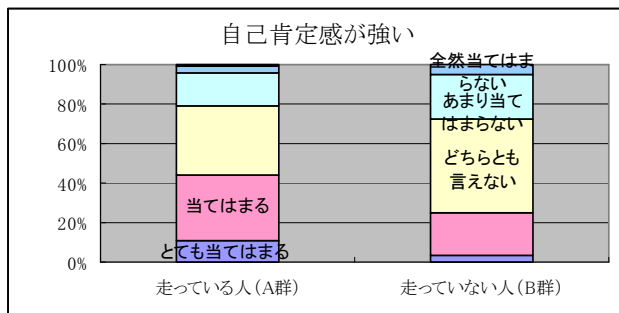
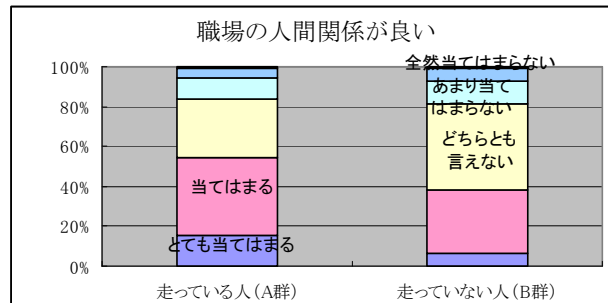
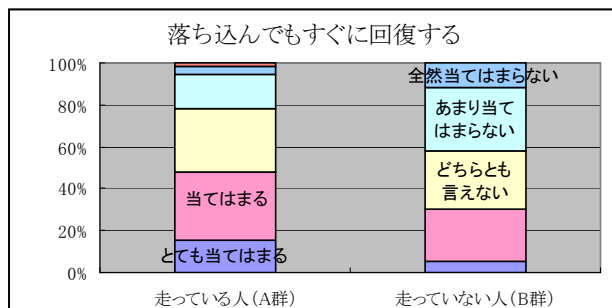
(別紙)

■調査の概要

- ・実施日：2012年11月29日・30日
- ・調査対象：30代～40代のビジネスパーソン
- ・調査方法：インターネットリサーチ FastAsk を利用し、30代～40代のビジネスパーソンについて、週3回以上・半年以上走っている人と全く走っていない人で生活習慣やマインドを比較
- ・総サンプル数：446人
- ・有効サンプル数：170人（週3回以上・半年以上走っている人、A群）
206人（全く走っていない人、B群）

■調査結果ハイライト

調査結果のうち、特にA群・B群での差が大きかったもの



※アンケート結果詳細については、担当・古満までご連絡ください。

■『挫けない力 逆境に負けないセルフマネジメント術。』について

- ・四六判・並製 208ページ 1470円(税込)
- ・2013年1月7日発売予定

(内容) 長期の不況に伴うビジネス上のストレス増加、人間関係の軋轢など、特に上下の板挟みにあいやすく、年齢的にも経済や家族関係で負担が増える30代～40代(ミドルマネージャークラス)に向けて、ランニングを中心としたセルフマネジメント術と継続の技術を提案。

[編集担当 古満より]

特に30代～40代のビジネスパーソンは、20年以上続くデフレ環境下で、職場や家庭で強いストレスにさらされやすい状況にあります。その一人である私が、自分と同じ境遇にあるみなさんのお役に立ちたい、という問題意識を持ち、足掛け2年でこの本の刊行までこぎつけました。

引き続き、各種イベント等を通じて、ランニングを通してのストレス耐性強化とビジネススキル向上に貢献するべく準備を進めています。ご期待ください。