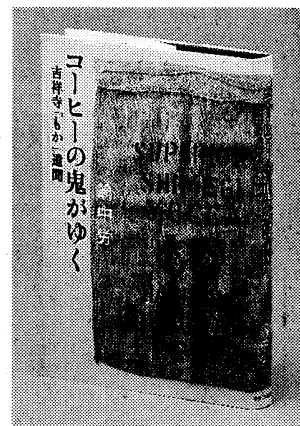


人。東京・吉祥寺にあった自家焙煎「コーヒード」もか」主人で、その常連だった作家村松友規は「コーヒードへのかかわり方から鬼気迫るものを感じて、店内では声をかけるものははかられた」と追悼記事で述べた。確かに、本書には標が焙煎や生豆の選別に費やした驚異的とも言わべき情熱と努力が記してある。

三十年ほど前まで、コーヒードの味は抽出で決まると思われて

肉体マネジメント

朝原宣治著



中央公論新社
1680円

自家焙煎追求し続けた崎人

も「ただいま焙煎中!」だったのである。

また、標だけでなく、同じようにコーヒードにつかれた男たちも登場する。彼らは皆「愛すべき崎人」でありコーヒードを自分の子供と考えている。ある主人は客がコーヒードを飲み残したのを見て、「テッドボールを頭に

文中には上質なコーヒードが幾つも出てくる。しかし、巻末に二覧はない。そんなふうにしてガイドを拒むところから察すると、著者もまた愛すべき崎人の一人なのではないか。(野地秩嘉・ノンフィクション作家)

「赤い魔眼」

鉄道と性がいいたトリック車という走、追跡の作家がた名作を本書は

が面白くなった」と振り返る。

「陸上人生を左右する大きな

「気づき」だったのが二〇〇〇

〇年シドニー五輪。練習場では

国の選手たちを見ていると、体

が面白くなった」と振り返る。

「陸上人生を左右する大きな

「気づき」だったのが二〇〇〇

〇年シドニー五輪。練習場では

国の選手たちを見ていると、体

が面白くなった」と振り返る。

「陸上人生を左右する大きな

「気づき」だったのが二〇〇〇

〇年シドニー五輪。練習場では

国の選手たちを見ていると、体

が面白くなった」と振り返る。

「陸上人生を左右する大きな

「気づき」だったのが二〇〇〇

〇年シドニー五輪。練習場では

国の選手たちを見ていると、体



幻冬舎新書
777円

36歳まで世界で戦えた理由は

に走れるし、けがも減る。以来、朝原の走りの基本となった。

朝原が示すウエートトレーニングの効用も興味深い。単純に筋力を鍛えるだけでなく、集中力や回復力も高めたという。「このトレーニングが現役最後の二年間を支えていた」というほどだ。

重いバーを頭上まで持ち上げるには、高い集中力が求められる。そこで百ポンドのスタート時をイメージしてトレーニングし、これがレースでも役立つという

だ。回復力アップは、自身も予想していなかったラッキーな効果で「年をとって出にくくなった成長ホルモンが大量に分泌されるようになり、体の代謝が良くなったのでは」と分析する。

朝原には「自分の肉体のマネジメントは自分です」という自主性があった。繊細さを持ちながらも、大学卒業後は単身でドイツや米国に留学し、新たな練習方法を模索するなど貪欲さを貫いたからこそ、長く競技を続けられた。本書を通じて「日本最強スプリンター」の素顔も垣間見える。(藤村有希子・運動部)

「詩聖」宇野浩二、一四七、(メテオ) 二四七、

「赤い魔眼」 鉄道と性がいいたトリック車という走、追跡の作家がた名作を本書は