

樂道中學



師長好書推介計劃 (2013-2014)

書名 : 《跑步 - 重點指導》 著/編者 : 山地啟司、山西哲郎、有吉正博

出版社 : 聯廣

出版年份 : 1997

索書號 : 528.946 2431

登錄號 : C14866

今日，世界各地掀起一股跑步熱潮，跑步已成為人們生活的一部份。但是那些為了健康而「跑」的人，卻有一半人因受傷而暫時停止規律的跑步，甚至有些人因而「猝死」。

由此可見，跑步的人除了要有足夠的基本知識，也要作適當的訓練，對健康才有益處。

所以，我們必須要衡量自己的能力，通過正確的跑步訓練法去享受跑步的樂趣。

這本書就是筆者以深入淺出的方法為讀者介紹一些既有效又適合自己的跑法。本書可說是各跑手的啟蒙書和指南，對初學者有極大裨益。

老師姓名 : 方智昌老師

日期 : 2013 年 9 月 11 日