

江戸時代までの日本人の日常生活では  
1日の歩く移動距離がなんと13~15キロ!

しかも  
草履で!!

# すごい!ナンバ術

バスケットボール、サッカー、陸上競技...



動きを見直し、効率アップ!ナンバ歩きは応用できる!



矢野龍彦 著  
税込1,650円