

暑中お見舞い申し上げます。

Report 東京国際ブックフェア&電子出版EXPO

2014年7月3日、東京国際ブックフェアに行ってきました。日本最大の本の展示会であるブックフェア。しかし、年々メインであるはずの出版社さんの出展は減り、逆に電子書籍やキャラクターライセンス、コンテンツビジネスなど併設の電子出版EXPOが元気になっています。

そんな中、弊社とお取引のある製本会社の渋谷文泉閣さんのブースにお邪魔しました。渋谷文泉閣さんはクータバインディング製本（本の開きがいい）で業績好調ですが、今の好調に甘んじること無くさまざまな提案やユーザーの困りごとを一生懸命考えておられます。その中でも上製本の糸かがりまでやってカバーを付けない独特の製本（背の部分にも計算して模様が！）などユニークな本を展示されていました。つねに新しい事に挑戦する姿勢におおいに刺激を受けました。

電子書籍

電子書籍に関しては、少し変わった動きも出て来ています。以前のよう大量の電子書籍マーケットは自然と淘汰されていき、現在の電子書籍マーケットはAmazonを筆頭に数社に固定されてきました。その分マーケットの出展は減り、ePubを作るサービスやアプリケーション等の出展が増えてきました。

koboでおなじみの楽天からはシステムやInDesignのプラグインを使って電子書籍を作るサービスを出展。こちらフランスのアクアファダ社を傘下に加えての出版です。

KadokawaからはコミックをTwitterでつぶやくとタイムライン上で試し読みできるサービス。こちらYahooニュースにも上がっていました。

Media Doからは黒船再びとアメリカで急成長中のScribd.が出展。こちら月額制の電子書籍サービスで\$8.99で本が読み放題になるという代物。日本のコミックに期待しているそうです。ユーザにとっては1000円程度で本が読み放題というのはコンテンツによってはなかなか魅力的ですが、出版社さんはどうなのでしょう。十分利益があると言っていました。

そんな中、モリサワさんの社長にも貴重なお話を聞かせていただきました。モリサワさんのeBookソリューションで作られたカフェの雑誌ですが、本来なら地域性もあり、電子では難しいと思われていたそうですが、うまく成功したそうです。雑誌自体は無料であったり安価にします。当然ダウンロードが増えるわけですが、すると紙の雑誌も相乗効果で売り上げが大きく伸びたそうです。また雑誌なので広告を掲載します。広告もただ紙面のままではなく、ちゃんとクリックするとHPに飛ぶようにします。するとさらに広告が良い効果を上げるそうです。

またゲーム雑誌では雑誌本体に特別なアイテムのダウンロード用シリアルナンバーを袋とじて付けて、販売数を増やす工夫がされているのもありました。

このように、電子書籍も独特のポジションを作りつつあり、ただ紙の本をそのまま電子にするのではなく電子独特の機能をつけるようになってきました。私自身も電子書籍は手軽に買うようになりました。紙の本は持ち歩くのが重いのと電子の気軽さも気に入って、ちょっとした新書とかは電子書籍で買ったりしています。

(たけうち)



Media Do から Scribd



モリサワさんのブース



渋谷文泉閣さんのブース

2014年
夏社員総会
& 親睦会

繁忙期をのりこえて、
良い報告がたくさん
できました。

毎年、わが社では上半期（1～6月）、下半期（7～12月）に期間の総まとめとして社員全員参加の報告会を開催しています。

まずは社長から『上半期総括と下半期の展望』と題する報告。2～3月の繁忙期は前年比120%増の受注件数があったが、消費増税特需にともなう内製率低下により増収減益という残念な結果に終わった。これも将来への先行投資の想定内なので、さらに果敢に前進していくという力強いメッセージ。

続いて、明るい話題として3つのトピックスを発表！新しい取り組みとして受注拡大を図るべく、各部署の精鋭を選りすぐったプロジェクトチームの立ち上げや東京営業所の本格的な始動、早や4年目に突入した印刷通販サイトの『すぐスール.com』の拡大など、今後わが社の要となる事業を改めて笑いも交えて発表しました。

また、各営業担当から新規得意先様の紹介がありました。普段お客様と接することの少ない部署の社員にも様々な業種のお客様が遊文舎を支えてくださっているとの実感がリアルになり、社員一同さらに業務に邁進する決意を固めました。

社員総会の後は繁忙期の疲れを癒そうと、梅田の丸ビルにある高級四川料理の店「御馥（イーフー）」へ移動、社長の乾杯の音頭で宴会がスタート。四川のコース料理、ふかひれスープや北京ダックなどあまり口にしたことがない美味しい料理を皆で堪能しました。また宴会の最中、恒例の豪華景品が当たるビンゴゲームを開催。ビックな景品が当たり歓喜する人、欲しい景品が当たらずに肩を落とす人など楽しい宴会となりました。

宴会終了後、社長の先導でぞろぞろと大方が夜の帳へと消えていったのは言うまでもないですが……。

(生産管理課・土肥)

メタボ社長のダイエット奮戦記 最終回 トレーニング編

みなさんいつもお世話になっております。少しでも読者の方のお役に立てばの想いからのダイエットレポート、最終回はトレーニング編です。単に体重を減らすだけでなく食事制限だけでもそこそこいけますが（でも実は体脂肪が落ちているのではなく水分が減っている）、基礎代謝を上げながら健康的に体脂肪を減らすには、トレーニングは絶対必要ですよ～

トレーニングは有酸素よりもまず筋トレです

基礎体力の足りない方がいわゆる有酸素運動に取り組んでも、すぐつかれて長く続けられないため、非効率です。挫折感も感じメンタル的にもよくないので筋トレである程度基礎代謝と心肺機能をあげてからの方がいいです。私はダイエット前にもたまたまジムのプールで泳いでいたのですが、せいぜいクロール6往復（300M）が限界でした。ダイエットが一段落してから泳いでみると、なんと全く疲れな。連続で45分、32往復（1600M）泳げたのは驚きでした！今も休日の朝はたまに1500～2000Mの水泳を楽しんでいます。

全ての筋トレの基本、ドローインをマスターしてください

ドローインとは「お腹をへこましながら呼吸を長く続ける」こと。息を思い切り吸い込みながらお腹をへこまし、さらにお腹をへこましながら15秒以上かけて息を全てはききるのが基本です。特に「インナーマッスル」の強化につながります。

インナーマッスルとアウターマッスル

人間の筋肉は2層に分かれています。通常の腹筋や腕立て伏せなどの筋トレは、アウターマッスルを鍛えるものですが、より体の芯を支えるインナーマッスルを効果的に鍛えないと土台の無いところに立派な家を建てるようなもの。まずは体の内側から鍛える必要があります。ちなみにインナーマッスルは、最近流行の「体幹」と同義です。

何をやればいいのか？

サッカー日本代表の長友選手著「体幹トレーニング20」はベストセラーだそうで、良著です。雑誌のターザンでも体幹トレーニングの特集は頻りに組まれています。が、紹介されている種類が多すぎて何からやればいいのかよくわからないはず。全部やるわけにはいきませんしね（笑）ぜひまず習慣化いただきたいのはドローインをマスターした上で2種類だけ。「フロントブリッジ」と「サイドブリッジ」をまずはぜひ！ちなみにこのフロントブリッジをドローインしながら正しい姿勢で60秒継続できる人は体幹が相当強い人です。まずは20秒でできるかお試しください。慣れてきたらハード版で負荷を上げてください。



▲フロントブリッジ



▲フロントブリッジ（ハード版）



▲サイドブリッジ



▲サイドブリッジ（ハード版）

最強の筋トレ、それはスクワット

有名な話で、腹筋500回とスクワット15回の減量効果は同じなんだとか。腹筋や腕立て伏せなどの小さな筋肉の稼働に比べ、スクワットは全身運動だけでなく、大腿筋（太もも）やハムストリングス（太ももの裏側）、背中、腰、体幹など大きな筋肉を総動員するため抜群の効果です。

正しい姿勢でスクワットを20回×3セット（休憩60秒）やって余裕のある方は基礎体力が備わっている方と言えます。まずはやってみてください。呼吸が重要です！



▲ひざが体の前に出ないようにおしりをしっかり下げるのがコツ。息を吸いながらひざを90度まで下げ、息をはきながらゆっくり上げてください。

最高負荷を見つけましょう！

筋肉量を増やし基礎代謝をあげるには、「超回復」（人間の筋肉繊維は傷つくとそれを回復する際、元の筋肉より増強される）を繰り返す必要があります。たとえばスクワットなら、3セット目で丁度力尽きる回数ないし負荷を見つけることが肝要。翌日に激しい筋肉

痛が出ればしめたもの。ストレッチでかなり緩和されますのでご心配なく。

超回復は72時間以上の時間を経ないとおこりません（それ以内で筋トレを続けると筋肉を痛め逆効果）ので、特に稼働筋肉の多いスクワットは、中3日間隔で最高負荷を繰り返すのが肝要です。体幹は回復が早いので、毎日行っても効果的ですが、まずはじめはフロントブリッジ、サイドブリッジ、スクワットを中3日間隔で限界までやってみてみるのがお薦めです。それが楽勝になった方は次のプログラムについてぜひ私あてにお尋ねください。

2か月できれば3か月の取り組みで……

人間の体細胞は、3か月で全て入れ替わるそうです。上記筋トレと糖質制限（夕食のみで結構です）を2か月継続いただくと、確実に体の変化が体感できます（1週目からも体感できますが、継続しないと意味がないので）。

そうなるとも軽くなり、有酸素運動を始めてもぐっと楽しくなります。現在、健康面が気になる方は3か月で少し人生が変わるかもですよ！

スポーツジムの活用法と薦め（上級編）

誰もが一度は会員になるスポーツジム、でも何をやっていいかわからず足が遠のく人がほとんどだそうです。折角の年会費ももったいないですよ。大きな筋肉を効果的に刺激するにはジムの器具が最適です。ぜひジムでこれだけやればOKという5種目を紹介いたします。

①バーベルスクワット

スクワットも自重だけではいずれ物足りなくなります。骨格筋量増強、基礎代謝アップ、なにより最も効果的な減量運動であるスクワットを高付加で是非継続してください！ジムのバーベル本体は20キロです。これに重りをつけて負荷をあげていきます。今私は90キロまでできました。今月中に100キロ目標です。



②デッドリフト

スクワットと並んで最強筋トレといわれるデッドリフトは体幹、腰、背中、臀部、ハムを集中的に鍛えます。まずは20kgからどうぞ。



③チェストプレス

ベンチプレスと全く同じことをより正確に行えます。効果的に肩、腕、胸を鍛えることができます。腕立て伏せよりもまとめて複数の筋肉を稼働でき効率的です。



④フライ

大筋群である胸を集中的に鍛えることができます。

⑤ラットプルダウン

ラット（背中）の筋肉のみで重量を上げ下げする効果的なトレーニングです。後姿が一気にかっこよくなりますよ。

この5種目を1回1時間で週1回でも1ヶ月で体は驚くほど変わります。

正しいフォームと正しい呼吸、適正負荷が重要なので、できれば2～3回ジム専属のパーソナルトレーナーにコーチを頼むことをお薦めいたします。一時間5000円程度はかかりますが……。本格的トレーニング後にプロテインを30グラム飲んでいただくとう完璧です！

その上で週2回（中3日）、糖質制限をストイックに2ヶ月継続で、ライザップに通うのと同程度です。

▲デッドリフトのやり方息を吸いながら背骨を丸めないでしっかり落とし、はきながらゆっくり上げる。15回×3セット

みなさんの健康に幸あれ

（代表取締役 木原）

編集後記

夏ですね！毎朝の通勤だけでこんがり日焼けする季節になりました。私が幼少のころは日焼け＝健康的というイメージでしたが、子どもの頃浴びた紫外線は成人してから、美容と健康に悪影響なのだとか……そういう情報はもう少し早く教えてほしいものです。

健康に気がついた弊社社長のダイエット奮戦記も最終回を迎えました。筋トレ編、もっと詳しく、ご興味ございましたら直接お問い合わせくださいませ（笑）（みやまい）

遊文舎お弁当女子♪

今月の一品 チンジャオロース
「なんちゃって青椒肉絲」



作った人: TIARI

材料

A	豚肉（写真では牛肉。どちらでも可）	1パック	B（調味料）	オイスターソース	小さじ2（くらい）
	ピーマン	4個		塩コショウ	ひとつまみ
	赤パプリカ	2個			
	黄パプリカ	2個			

- 野菜を千切りにする。お肉もできれば千切りに。
 - 肉を炒め、野菜を投入。
 - 強火でザッと炒めしんなりしてきたら、塩コショウをし、最後にオイスターソースをかけて出来上がり。
- ※本格的な青椒肉絲にするにはあまりにも簡単すぎますが、オイスターソースがしっかり味をつけてくれるので時短料理としてオススメです（10分もあればできます）。