

# 毎日を楽しめ！ イタリア発、大人気冒険ガイドシリーズ

＼シリーズ最新作・第4弾／



## あこがれのアスリート になるための 50の挑戦

P・バッカラリオ、M・プロスペリ★著

A・フェッラーリ★絵 有北雅彦★訳

定価=本体1600円+税

四六変型判・並製／208ページ／C8075／ISBN978-4-8118-0846-8



### スポーツをとおして、真のヒーローをめざせ！

この本は、あこがれのアスリートになるためのトレーニングブックだ。パスを磨く壁当て、強靭な足腰をつくる階段マラソン、バランス感覚を養う綱渡り、チームワークを学ぶ二人三脚、戦略的思考を鍛えるチェス、自分自身に向きあう深い呼吸、何度も立ち上がるための敗北体験……。毎日20分、50の挑戦を楽しみながら、スポーツでもそれ以外でも光を放つ、真のヒーローへの道を駆けあがれ！

銅メダル・銀メダル・金メダル  
3つの目標めざしてステップアップ

がってききの体に「逃げろ！」って言ってくる。でもがまんだ！ 適度な冷たさは頭をめざさせ、筋肉をきたしてくれる。

5—自分で朝ごはんの準備をする  
栄養のある、きみの好きなものを食べて1日をはじめよう。  
紅茶にクリーク、パンとジム、ヨーグルト……、なんでもいい。テーブルに食器を用意しよう。もしもぎー一番乗りなら、家族のぶんもやってあげよう。

**目標**

- 銅メダル：1週間、最低3つの儀式を続けよう。
- 銀メダル：2週間、最低4つの儀式を続けよう。
- 金メダル：1か月、5つの儀式ぜんぶを続けよう。

**経験値**  
品目：5  
持久力：2

**この挑戦がぴったりだ！**  
「クイー・アーレ」  
(ワンオクロック)

**マラドーナのリフティング**

すごい技量をもったサッカー選手はいくらでもいる。ロベルト・ランチーニ、ロベルト・ハビジョ、アレグザンドロ・デル・ビエロ……。でも、ことりティング技術だけを習ななら、まずはアルゼンチンのディエゴ・マラドーナが頭に浮かぶ。彼はボールを使わずに長いことはなんでもできた。

有名なエピソードがある。1989年、UEFAカップ決勝のショットカットガルフ戦のことだ。両チームの選手はフィールドでウォーミングアップをしていた。スタジアムのスピーカーからは「ライブ・イズ・ライフ」が流れていた。マラドーナがリフティングをはじめると、スタジアムが轟いた。当時、ショットカットガルフのFWだったコレント・クリンスマスはこう語り切っている。「ぼくらはフィールドのほかの場所で準備運動を集中してた。音楽が流れていた。そしたらそのリズムにあわせて、マラドーナがリフティングをはじめんだ。それはウソみたいに芸術的だった。ぼくらは思わずウォーミングアップをやめて目を奪われたよ」  
YouTubeで検索して観てみるとよい。

挑戦中に聴くのにぴったりな歌や  
参考になりそうな映画や本をオススメ

トップアスリートたちの  
トレーニング方法や考え方、  
各競技の伝説的なヒーローたち  
の偉業などをコラムで紹介



本のなかに登場するオススメ曲は、  
FM COCOLO の人気DJ、  
野村雅夫さんが選曲を担当した  
日本版オリジナル。  
巻末には全曲のプレイリストを収録、  
Spotifyで試聴もできるよ！

その挑戦を達成することで獲得できるポイント  
(巻末で合計して自分のヒーローとしての特性を知ろう)

太郎次郎社  
エティックス



# 世界を変えるための 50の小さな革命

P・バッカラリオ、F・タッディア★著 A・フェッラーリ★絵

上田壮一(Think the Earth)★日本版監修 有北雅彦★訳

四六変型判・並製・本文2色刷・192ページ

定価：1600円+税・ISBN978-4-8118-0841-3



Web紹介  
ページへ

待望のシリーズ最新作。こんどのターゲットは SDGs？！

環境破壊、貧困、スマホ依存、ウソ、偏見……。  
このまちがった世の中にガマンがならない？  
もしそう思ってるなら、  
文句なんか言ってるひまはない。  
同志を集めて革命団を結成し、  
世界をよりよく変える  
50の革命を起こせ！



『未来を変える目標 SDGsアイデアブック』『百年の愚行』の編著で知られる「Think the Earth」創設者・上田壮一さんを日本版監修に迎え、SDGsの観点から読みとくミニ解説を追加。

成果をメモしたり資料を貼ったりしよう

**革命は成しとけられた！**

約束の場所はどこだった？

きみが会って話した人の名前を書こう

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_

**革命ポイント**

組織しない……★★★★★  
地図を守る……★★★★★  
他人を助ける……★★★★★  
欲らない……★★★★★  
好奇心をもつ……★★★★★

**この映画を見てみよう**

『グーニーズ』(リチャード・ドナー)

**すぐできる！**

時間時間

持続時間  
1週間ごとに1日



## ご近所さんに絵を描いて届けよう

ふだんぼくらはそんなにご近所さんとやべらない。ぼくらは忙しい。そんなに好意的にあふれてるわけじゃない。まあ、この絵をぶら植して、かれととなかくなるな第一歩を踏みださう。つまり、あいさををするんだ。1週間おれらのところに通って、説明なしにきみの描いた絵を机間に置いてこよう。まず、7つの絵を用意する。1日1枚、1週間ぶんだ。絵には、あいつのことを添える。

ついに、近所であまりよく知らない家を選ぶ。そのほうが成功したときの感動は大きいだろう。目的はどんな人が住んでるのか知ることだから、いつも同じ家でないといけない。選んだ



## カーボンフットプリントの減らし方を学ぼう

ぼくらはみんな、無意識のうちに地球を汚染し、破つづけている。なぜならぼくらの行動の1ひとつが、なんらかのかたちで、廃棄物やごとをみだすものだからだ。それは世界の気温を上げ、気候を変化させ、環境を壊つけてる。でも、きみはこの状況を変えることができる。今日からだ。

「カーボンフットプリント(CFP)」は、ぼくらの活動や商品が

おおして排出されるCFPの量。地球上のすべての車と工場とが排出する量とは同じだ(今の問題は深刻だ。ぼくらは牛を食べる量を減らす必要があるかも)。

CFPを減らす方法は、たとえばメールを送るみたいさきなことでも、CFPを増やさないんだ。

フランスの研究では、メッセージの送信量は平均して19グラムの二酸化炭素を排出するといわれてる。これが車が走るのにかかるだけの量だ。メールはなるべく遅れないに越したことはない!

地図はみずから開拓する力もっているが、その力は地図には続かない。現地へ人間が現地へ与える生態的影響は、地図の自己効能力の部分を占めている。ぼくらの行動がこのまま変わらなければ、この量はほんのほんの少しあり得るくなってしまう。映画「ウォーリー」の冒頭の食卓みたいに。

きみにできることはなん？ まずは正しいデータを集める

こと。1週間、きみが食べているものの生産地を調べてみよう。

近くにうられたものであればあるほど、CFPは少なくなりが

ちだ(トマトや葉巻や

紙袋ばかくいくからだ)。すべての商品に

書いてある間に見て、製造地を明らかに

しよう。原材料の産地

もチェックすること。

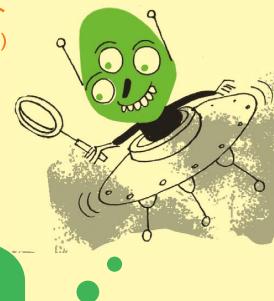
家の近くに海はある？

ないなら、きみが食べ



その革命を実行することで得られるポイント  
(巻末で合計して自分の革命家としての特性を知ろう)

視点を変えて革命のテーマを考えるのに  
オススメの本や映画を紹介



「ミツバチを救おう」「見知らぬご近所さんに絵を描いて届けよう」「自分の学校をつくり変えよう」「市長に3つの約束をしてもらおう」「宇宙人の目で世界を見よう」「イヤだと言わずにまる1日過ごそう」……。キミは、どんな革命を起こしたい？

## シリーズ 第1弾・7刷

きみは、この挑戦を受ける  
覚悟があるか？



## 13歳までにやっておくべき 50の冒険

P・バッカラリオ、T・ペルチヴァーレ★著

A・フェッラーリ★絵

佐藤初雄（国際自然大学校理事長）★日本版監修 有北雅彦★訳



Web紹介  
ページへ

宝探し、木のぼり、野生動物撮影、廃墟探検、おもちゃの分解、魔法薬の調合……。つぎつぎに待ちかまえるミッションをクリアして、冒険者への第一歩をふみ出そう！ 冒険後に読みたい文学案内、自然の中で冒険できる日本版「野外学校リスト」つき。

四六変型判・並製・本文2色刷・192ページ  
定価：1600円＋税・ISBN978-4-8118-0797-3



## シリーズ 第2弾・2刷

だれにも知られず、  
モテ能力をゲットせよ！



## モテる大人になるための 50の秘密指令

P・バッカラリオ、E・ハウレギ★著

A・フェッラーリ★絵

有北雅彦★訳



Web紹介  
ページへ

冒険好きのきみに、伝説のスパイから指令が届いた。親を観察、炊事に洗濯、家系図作成、デートの誘い、そして忍者……。どんなミッションも、華麗に、かつスマートに。口うるさい親たちにバレないように挑戦して、モテる大人の秘密を入手しよう。

四六変型判・並製・本文2色刷・192ページ  
定価：1600円＋税・ISBN978-4-8118-0827-7



### シリーズ共通著者★ピエルドメニコ・バッカラリオ

児童文学作家。1974年、イタリア、ピエモンテ州生まれ。高校時代より短篇の創作をはじめる。15日間で書きあげた『La Strada del Guerriero(戦士の道)』で1998年にデビュー。謎解き冒険ファンタジーの『ユリシーズ・ムーア』シリーズ(学研プラス)は、世界数十か国で翻訳されている。『コミック密売人』(岩波書店)で2012年度バンカレッジノ賞受賞。『13歳までにやっておくべき50の冒険』(太郎次郎社エディタス)ほか本シリーズすべてを手がける。