

教員の藤井です。

少し前のことですが、ホリエモンこと堀江貴文氏と対談する機会に恵まれました。運動が健康におよぼす影響についてお話してきました。

詳細は以下の YouTube で。

<https://www.youtube.com/watch?v=bXp60iEyKnQ>

またこの対談は、編集し直して文章化もされています。

<https://www.gentosha.co.jp/book/detail/9784344042506/>

編集は予防医療普及協会の監修のもとに行われ、対談では出てこない情報も含まれていますので、興味のある方は一読を。ちなみに本が売れてもわたしには一円も入ってきません。