



















	書名	頁数	著者名	出版年	部数	授権語言	類別	内容紹介
1	心。 	205	稲盛和夫	2019	80,000	n/a	経営、 自我勵 志	つねに経営の第一線を歩きつづけた著者が、心のありよう、人としてのあるべき姿を語り尽くした決定版。よりよい生き方を希求するすべての人たちに送る、「稲盛哲学」の到達点。
2	無敵の経営 	219	北川八郎	2015	8,000	n/a	商業經 営	人は「何を成したか」よりも「どんな生き方をしたか」が問われるという考え方を軸に、では「無敵」な経営者とは具体的にどのようなことを行い、どのような結果を出している人のことをいうのか……実例をふんだんにまじえながらまとめられた1冊です。
3	大ヒット連発のバンダイナムコが大切にしているたった1つの考え方 	191	石川祝男 万代南梦宫控股公司董事长。1955年出生于山口县。关西大学文学系毕业。1978年，进入南梦宫（现为万代南梦宫娱乐公司）就职。1989年企划开发的「打钓鱼机」一炮而红，成为广为人知的畅销商品。以执行制作人身份负责的「偶像大师」街机也大受欢迎，可说是点燃现在的偶像游戏热潮的存在。2006年南梦宫与万代整合经营，诞生了游戏事业部门公司「万代南梦宫游戏」（现万代南梦宫娱乐），由他担任社长。	2016	12,000	n/a	商業經 営	ものづくりに携わる人はもちろん、「仕事で思うように結果が出ない」「もっと自分らしい仕事がしたい」「いまより楽しく仕事をしたい」「認められるような仕事をしたい」そんな気持ちを抱く人に読んでほしい、道を切り拓く一冊です。 此书献给「工作上没办法得到如我所愿的结果」、「想要更像自己的工作」、「想要比现在更开心的工作」、「想要从事能获得认可的工作」有这样心情的人。
4	法則 	276	船井幸雄 1933年出生于大阪府，京都大学农学院农林经济学系毕业后，历任产业心理研究所研究员，日本经营管理协会经营指导部长、理事等职。1970年设立日本营销中心（Marketing Center），1985年3月公司改名为船井综合研究所，1988年，成为全球第一家公司股票在证券市场挂牌上市的经营顾问公司。2003年卸任公司股东职位后，担任船井总公司会长、真货研究所最高顾问、船井媒体公司最高顾问。2014年过世。船井式的独特经营指导手法提升了诸多企业的业绩，被誉为「经营指导之神」。著作超过四百本。	2016	12,000	n/a	勵志	かつて「経営指導の神様」といわれ、カリスマ的な人気を誇った、経営コンサルタントの船井幸雄氏。本書は、50年以上にわたり人間のあり方、この世のしくみを探究し続けた著者のメッセージをまとめた、「集大成」ともいべき一冊。 经营顾问船井幸雄先生过去曾有「经营指导之神」的封号，享有超凡的声望。本书汇集超过50年来作者对人类的理想状态、这个世界的构造持续探究的讯息，可谓「集大成」的一本书。
5	毎日常時に帰っても給料が上がる時間のつかい方をお金のプロに聞いてみた！ 	217	井ノ上陽一 Timeconsulting株式会社代表取締役（相当于董事）。 税務士。 1972年生于大阪，成长于宫崎县。即使身处「加班」、「假日上班」为理所当然的政府机关、税務士事務所、投企企业之中，仍养成了到点就下班的时间管理法。比起眼前的薪水，他更注重的是时间的管理。即使成为自由业后，仍使用他三个时间管理法来取得工作与私事上的平衡，渐渐缩短工作时间，然而年收入则是比上班时期还多了两倍以上！	2016	8,000	繁体字	工作術	「だれでもすぐに」実践可能な、43の「時間とお金が手に入る」メソッドと考え方が、本書では紹介されています。「お金よりも時間のほうが大事」と伝えつづけてきた著者が教える、「時間とお金の新法則」。 什么！工作时间越短反而赚越多？ 「设限」、「错峰」、「加速」。只要学会善用这三项技术，你也能缩短工作时间，而且还能提升薪水！ 本书作者身为经验丰富之税務士，对于许多人提出的疑问：「该怎么做才能不费白工的增加钱呢？」在本书中提出了他独门的回答。本书打破您对时间和金钱的概念，灌输全新的法則。
6	即決営業 	263	堀龍介 即决业务顾问／即决业务股份公司负责人。1976年出生于大阪。17岁开始以关西为据点从事模特儿活动，但完全找不到工作，为了脱离贫穷生活，22岁时进入登门推销大学入学考试教材的业界龙头公司工作。将坚持「当机立断」作为座右铭，来年在超过一千名业务员中脱颖而出，取得年度个人业绩第一名的成绩。之后跳槽到另外三家登门销售公司，皆达成年度个人业绩冠军。29岁时自行开设登门销售公司，将自身坚守实践的「当机立断」法传授给公司业务实践，设立第一年度即达到两亿七千万日圆的年营业额。之后由于政府修订关于登门销售的方针，无法再使用先交货后付款的销售方式，公司业绩大幅下滑。同时他长期受到公司所有员工的集体反弹，最后甚至在会议中当着50名员工的面前下跪。之后撤换管理职、大幅改善业务内容，终于让公司据点拓展到京都和东京，集团年营业额突破五亿日圆。39岁时决定将自己的业务手法贡献给社会大众。他将这套方法命名为「当机立断业务法」，举办研讨会。不仅接下别家公司的研修委托，在自家公司内也频繁举办研讨会，不只是传授「当机立断业务法」，还要参加者当场体验「当机立断业务法」。着眼于实践的研讨会，参加者也高兴地表示：「今天开始就能运用。」「立刻就看见成果了。」	2016	15,000	n/a	工作術	「本当の営業」とは、お客様に「考えます」を一切言わせず、その場で「イエス」か「ノー」か、「契約する」か「契約しない」か、即決で答えをはっきり出してもらおうものだ。著者はいます。あなたも今日から「即決営業メソッド」を実践し、トップセールスマンになりませんか？ 作者认为，「真正的业务」是完全不让客人说「我会考虑」，而是能让客人当场清清楚楚当机立断给出「YES」或「NO」、「签约」还是「不签约」的答案。你不要从今天开始实践「当机立断业务法」，成为顶尖业务员呢？

7		なぜ、相手の話を「聞く」だけで営業がうまくいくのか？ 为什么只要听对方的话业绩就能好？	222	青木毅 大阪工业大学毕业后，曾在餐饮、服务业等领域工作，之后进入美国人才教育公司代理店。1998年高业绩的成果取得个人、代理店全国第一的头衔，更在世界84国2500家代理店中获得世界大赏。	2018	11,000	繁体字	工作術	元・外資系企業トップ営業マンにして、セールス・コーチング法の第一人者が独自開発した「質問型営業」とは？ 説明をやめ、相手にしゃべらせるだけで、思いもよらなかった成果が続く！ 作者青木毅改变了近3万名业务人员的一生。此书内容提供很多可行的建议给经营管理人员，可当作员工教育的指南。 业务贩卖商品不是一股脑地介绍商品，让对方知道商品有多好。而是要引导对方说出他心里所想，如此才能创造你意想不到的成果。 作者的「问答型销售」方式彻底改变了传统业务员的营业方式，之前作者的作品都将重点放在倾听客户需求，但光是倾听已不够，还需要能引起彼此的共鸣，建构信赖关系。
8		「ついでに」と思われるリーダーになる51の言葉	250	岩田松雄	2015	31,500	繁体字	商業	本書は、リーダー向けの名言や格言を紹介する著者のフェイスブックの人気コーナー、「リーダーに贈る言葉」から51の言葉を厳選し、書籍化したものです。
9		一流秘書だけが知っている信頼される男、されない男	190	能町光香	2012	35,000	繁体字、韓国語	商業	10年間にわたりエグゼクティブを補佐してきた秘書が見た、「信頼される男」と「信頼されない男」の違いとは？
10		考える訓練 思考訓練	173	伊藤真 1958年生于东京。伊藤塾塾长。1981年，在东京大学就学期间通过司法考试。此后，开始受读指导，逐渐成为人气讲师。1995年，开设「伊藤真的司法考试补习班（今伊藤塾）」，导入革新的学习法「伊藤方法」，让全国菁英班的司法考试短期合格人数持续维持在高水平。以「考虑合格后」的独家指导理念评判，作为「天才老师」的名号广为人知。	2015	16,000	繁体字	商業／ 教養	司法試験界の「カリスマ塾長」として知られる著者が、考える力を身につけるための方法論について明かす。法律家が普段から行っている考え方のアプローチや、日常生活の中で鍛える訓練など、いまの時代を生き延びるために必要な「考える訓練」を伝える。 作者运用了许多生动的实例介绍，例如在拓展「想象力」训练方面提出了改变自身立场、练习「臆測」与「鸟瞰」的观察方式、或是像演员一样「扮演别人」、运用「时间轴」与「空间轴」平移的训练等方法，使人收获良多。 许多方式跳出传统思维，例如在思考的持续集中上，作者提出了几种作法，比如说在精神不济的时候稍微睡一下、或是自主性的按下按下「思考停止」钮等等。也举出了为何「更好的结论」胜过「最好的结论」，反而是建议我们停止钻牛角尖，休息才能走更长远的路。
11		一流の人は、本のどこに線を引いているのか 繁体字版书名：一流の人读书，都在哪里画线？菁英阅读的深思考技术	240	土井英司 1974年生，Elies book consulting有限公司董事长，电子日报《商业书马拉松》总编辑。毕业于庆应义塾大学综合政策学院，曾任职于日经Home出版社（现为日经BP社），2000年参与日本亚马逊创办计划。眼光精准，能挑选畅销的作品与作者，以崭新营销手法创造多本畅销书，被称为亚马逊的王牌采购。本身擅长企划制作商业书。土井英司本身所著《成为传奇员工！》等书，也是销量突破十万册的畅销书。	2016	16,000	繁体字、韓国語	商業／ 教養	日本一の商業書評論家「商業ブックマラソン」の編集長であり、世界的なベストセラーを世に送り出したカリスマプロデューサーでもある著者が、実践に役立つ読書術とおすすり本をますます公開する。 土井英司是日本亚马逊网络书店网的创立元老，他每年读超过一千本书，他是爱书人，更是专业读书人。他强调，阅读商业类书籍的重点不在享乐，而在于投资。一流的读者，能够从上千行文中挖掘能为己所用的精华，画下专属于自己的一条线，为自己的职涯或事业创造新的契机。
12		夢をかなえる読書術	174	伊藤真	2017	8,000	繁体字、韓国語	商業／ 教養	本を汚せば汚すほど、あなたの人生はひらけていく。司法試験の「カリスマ塾長」が実践する、膨大な本から「選び、学び、力をもらう」方法。自分を進化させ、夢の実現を後押しし、幸せになるための読書術を、本書でお伝えします。
13		すすごい人のすすごい流儀	202	伊藤正二郎	2015	8,000	n/a	商業	数々のスーパースターをブランディングしてきた著者が語る、自分の価値を高める生き方。本書で紹介するセルフブランディング手法を使うと、「本当の自分」や「なりたいたい姿」が明確になり、自身をブランド化できるようになります。
14		エースと呼ばれる人は何をしているのか	223	夏まゆみ	2014	65,000	繁体字	商業	商業マンや学生、子どもを持つ親から部活動に精を出す学生まで、すべての人が持ちうる「成長の条件」＝「エースの資格」。本書ではこの「エースの資格」とはどのようなものかを紹介しながら、誰でも身につく方法を教えています。
15		見るだけで勝手に記憶力がよくなるドリル	158	池田義博	2019	10,000	n/a	健康	
16		いますぐ妻を社長にしなさい	187	坂下仁	2014	72,000	繁体字、韓国語	理財	サラリーマンはどうすれば裕福になれるのか？1つだけ方法があります。それは、夫婦で「プライベートカンパニー」をつくり、妻に社長をやってもらうのです。すると、あなたたち夫婦のもとにはとんとんお金が流れ込むようになり、あっという間に裕福になります。
17		とにかく妻を社長にしなさい	265	坂下仁	2015	26,000	n/a	理財	今回は、起業や税務、会計などの知識がまったくない人でも裕福になれるように、「プライベートカンパニー活用術」を手とり足とり教えます。また、このほかに「種銭ワークシート」や「夢実現シート」など、読者をお金持ちに導くツールも特典としてついているので、まさに「超実践経緯」という名にふさわしい内容です。

18		お金を整える 整理你的钱, 每个月就能多存更多	207	市居愛 1978年, 生于神奈川县。理财咨询师。31岁时曾因育儿工作两头烧而导致压力囤积, 诱发美尼尔氏症。而受到曹曼兄弟倒闭影响, 丈夫的公司也倒闭。夫妻俩紧紧抱着孩子, 深刻体会到没有钱的恐怖。身处看不清未来的黑暗之中, 藉由整顿出「金钱的通道」而自然减少不必要花费, 渐渐开始存起了钱。他们确立了自己的一套方法后, 分享给身边的人们。有许多人因此存下了钱, 解除了对未来的不安。因此他们的方法立刻广受好评。	2016	65,000	繁体字、韓国語、タイ語	理財／勵志	部屋が散らかっていると、気が散ってしまうように、お金の通り道が散らかっていると、お金も散ってしまいます。たいせつなことは、この通り道をシンプルに整えること。それによって起こる、お金と心の劇的な変化についてお話ししていきます。 你不是「没钱」！而是「没有好好整理」你的钱！ 您是否经常手上的钱随手一放, 可能在桌上、或在包包里, 甚至在地板上呢? 若是您为这件事情感到困扰, 那看这本书就对了! 本书教你简单整顿身边金钱的方法, 让你不知不觉中养成储蓄的好习惯。解决了3500人烦恼的惊人方法, 全都记在这本书里头!
19		日本一の個人投資家が教えるお金に好かれる「お金」と「福」に好かれる原則	257	竹田和平	2018	7,000	n/a	理財／勵志	お金を知り尽くした人だからこそ語れる、シンプルで深い富の「真理」と「哲学」が詰まった一冊。読めばお金に好かれる人生がはじまります。
20		勉強の結果は「机に向かう前」に決まる 用功の結果取决于「在书桌前坐下之前」	190	池田潤 就读于京都大学法学部时, 架设为「迎战考试读书法」的部落格。此部落格备受瞩目, 是在升学考试相关部落格排行榜中, 稳坐冠军宝座长达一年的超人气部落格, 每天平均吸引超过一万人次造访。顺应读者的要求, 他在网络上开设了独创的自我学习式考试课程——「迎战升学考试训练」。参加者完全不需上任何课程, 只要透过作者的训练课程, 激励考生内心的潜能与欲望, 帮助考生藉由「自我学习」, 便能一举考上东京东大学、京都大学、早稻田大学、庆应大学等一流大学。 「只要考上前几名的国立大学就好了」——他抛开这些世俗的价值观, 请考生思考「自己内心真正理想的大学为何处」, 帮助考生从「心」出发, 引导考生将「升学之路」视为「人生之路」来思考。这套指导考生的独特读书方法, 除了指导升学的考生之外, 也开设了适合大学生、社会人士的教育课程, 广受希望通过英文检定及考取证照的社会人士之欢迎。作者同时也针对参加律师、税务士、公认会计师、药剂师等考试的应考者开设了相关指导课程。	2019	65,000	繁体字	教養	勉強で大事なものは、「形」ではなく「中身」。この本は、小手先のテクニックを集めた本ではなく、あなた自身が自分の勉強。そして人生において望む結果を出すための本質的な方法が書かれたものです。 用功最重要的不是「形式」, 是「内容」。这本书并没有集结耍小聪明的伎俩, 而是撰写了你在自身的用功应用上以及在人生中, 能够得到期望结果的最根本方法。
21		子どもの能力は9歳までに決まる 孩子的能力取决于九岁前的教育	253	大久保博之 大学毕业后, 虽然已获得公司内定, 但因为想从事教育工作, 而进入母亲经营的幼儿园就职。他注意到孩子的能力发展有所谓的「临界期」, 反复实践「不违背大脑发育过程的教育」后, 得知到九岁为止的学习吸收最为重要。教育界普遍常识将幼儿园与小学分开, 但若以大脑的学习临界期为出发点考虑, 「幼小一贯教育才是重要的」, 因此他在2004年, 设立了日本首家幼小一贯学校, 担任校长。	2019	15,000	韓国語	子育て	教育でとにかく大切なのは「9歳」まで。「9歳」までの教育と、「9歳」からの教育を、「うまく切り替えられるかどうか」で、子育てのほとんどが決まるというのです。それは、子どもの「才能」を伸ばすことができる臨界期が「9歳」だからです。 本书作者大久保先生, 在40年来持续将脑科学知识融入教育现场, 教导了五万名学生的实际成果中, 发现了一个关键。那就是在教育中, 最重要的是「九岁」这个数字。这项发现可谓颠覆教育界常识的新事实! 他说, 能否顺利切换「九岁」之前与「九岁」之后的教育, 将决定教育下一代的过程中的许多大小事。不过, 为什么是九岁呢? 这是因为人类的大脑机制早已认定发展「才能」的时期。这个时期称作「临界期」, 经作者研究发现, 临界期正是在「九岁」。
22		しなくていいがまん	213	小林麻耶 1979年7月12日出生于新潟县小千谷市, 日本自由播报员、新闻主播(原TBS播报员)。姐姐是嫁给歌舞伎演员市川海老藏, 之后因癌症过世的小林麻央。	2018	#####	n/a	勵志	人生には思いもよらない事態が起こるものです。ではそんなときに後悔しないため、私たちが今この瞬間からできることはなんですか。それは「しなくていいがまん」をやめて、自分の気持ちに正直に生きることです。 人生常有想不到的意外发生, 为了不让自己后悔, 就是把当下, 努力灿烂地过好每一瞬间。终于自己心里所愿而活。书中也提到姊姊罹癌时跟姊姊一起抗癌过程。
23		これほしない、あれほする 别做这, 要做那	249	小林照子 美容研究家、美妆师。到东京后一边担任保险员, 一边上美容学校。学校毕业后进入化妆品公司工作长达35年。最后还做到化妆品公司的取缔役、所长。56岁退休后仍自己创业, 更设立植化学学院。75岁时更设立等同高校毕业资格的美容专业技术学校。	2018	61,000	韓国語、ベトナム語	勵志	82歳にしていまなお現役の美容研究家として活躍する著者が「いまを生きる人たちに、みずからの失敗を振り返りつつ、「25のしないほうがいいこと」と「25のしたほうがいいこと」を説いた本です。 本书作者已82岁高龄仍从事美容研究, 针对「活在当下」的人们, 以她的经验告诉你25个不要做, 以及25个要做到的事情。

24		いつもの自分がやらないほうをやってみる 不断尝试自己不会做的事	158	鳥居ミコ	2018	10,000	韓国語	勵志	<p>敬院弁護士にして、心理カウンセラーの著者・鳥居ミコ氏が、自らの人生をかけて見つけ出した、自分自身を解放させて、今より少しだけゆると、今よりずっとずっと幸せに生きる方法。</p> <p>认知到逆向思考的力量，使人生重新动起来！让优秀的律师兼心理辅导员教我们21个技巧，如何解放被囚禁的心灵 〈目次〉 序章 如实地表现你自己，练习如何惬意生活 本篇 不断尝试自己不太会做的事</p>
25		あなた何様？ 你算老几？	238	ナリ	2018	20,000	繁体字、韓国語	勵志	<p>歯に衣着せぬツッコミとブラックユーモアで、凝り固まった心に小さな笑いの風穴を開け、読む人がいつの間にか元気になっている、話題の「ナリ心理学」が1冊の本になりました。</p> <p>毫不顾忌的吐槽和黑色幽默，在凝滞的心上开启一个小小的笑料通风口，不知不觉间让读者充满元气，广受讨论的「阿成心理学」出版成书了。</p>
26		うまくいったやり方から捨てなさい 抛弃过往行得通的做法	211	椎原崇	2018	26,000	繁体字、韓国語、タイ語、ベトナム語	勵志	<p>今まで選ばなかった色を選んでみる。「それがあたりまえだと思っていた小さなこと」から自分を少し変えてみよう。</p> <p>是否最近觉得以往都行得通的，现在反而行不通，怎么做就是怎么不顺？最近似乎也老友闺蜜处得不是很好，感觉他们好像变了。每个人每个阶段的遭遇、心境都会有所不同，不要拘泥于过往成功的经验中，应该要时时用新的角度去看待事物。</p>
27		40歳までにコレをやめる	255	岡田育	2019	5,000	n/a	勵志	<p>「やめる」ことは、逃げでもなんでもなし。それをやらなくたって、死にやあしなし。自分なりの「しないこと」を考えてみれば、人生はきつともっとラクに、自由になる。現在39歳の人気文筆家が、40歳までに「やめること」を綴った等身大随筆！</p>
28		「愉快な人生」を生きて 过着愉快的人生	218	田口佳史	2019	5,000	n/a	勵志	<p>東洋哲学の深い知恵と洞察から生まれた、「第二の人生を輝かせる生き方」とは？ 東洋思想研究の泰斗が、「人生百年時代」に生涯現役ですごすための「考え方」「働き方」「楽しみ方」を伝授します。</p> <p>上天希望人们能「愉快」。为此可藉由专注于「此刻、此地、自己」来生活。东方哲学的深刻智慧和洞察力所产生的「照亮第二人生的生活方式」为何？东方思想研究的专家传授人生百年时代的现代人生活所必备的「思考方式」「工作方式」「愉快方式」。</p>
29		脳が若返るまいにちの習慣	240	広川慶裕	2019	7,000	n/a	健康	<p>40歳を過ぎたら脳の老化対策適齢期！脳が若返り始める、毎日のひと工夫とは？本書で紹介するのは、眠った脳機能にスイッチを入れ、栄養をすずみずみまで届け、脳の疲労物質をどんどん排出させる方法です。</p>
30		自分史上最高にかわいく写るシンデレラフォトレッスン	255	瀬上真由	2019	7,000	n/a	実用	<p>写真に撮られる前の心構えから、キレイにかわいく写るためのテクニック、おしゃれな自撮り写真を撮るコツなど、知りたかったことが満載の1冊です。</p>
31		猫を飼うのをすすめない11の理由 不建议养猫的11个理由	233	響介	2019	14,000	韓国語	隨筆	<p>7匹の猫と暮す「猫マスター」の著者が個性豊かな猫たちと繰り広げる爆笑必至の随筆。本書では、かわいいだけではない「猫の真実」がどんどん明かされていきます。猫を飼う……いえ、「猫に飼われる覚悟」がある方だけ、読みすすめてください！</p> <p>一般人都错误觉得养猫很容易，猫咪不大需要人陪，可以在家自由活动。但其实不然，有些猫咪其实是很依赖人的。你不顺牠的意，可能就有出乎意外的猫灾！</p> <p>在Twitter及网络上引起话题！集结作者跟7只猫儿的日常爆笑趣事。不养猫的人看着看着也能获得疗愈感。</p>

32		日本史がおもしろくなる日本酒の本	263	上杉孝久	2014	16,000	繁体字	随筆	誰もが知っているあの歴史的人物の愛した地酒や酒グセ、古代の人々が食していた酒の肴など、「日本酒」というメガネを通して日本史を見ると、これまでとは違った姿が見えてくるでしょう。お酒を飲める人も飲めない人も、読めばきっと日本史と日本酒が好きになれる1冊です。
33		オネエ産婦人科	334	豪田トモ	2019	7,000	n/a	小説	笑って泣けちゃう命の物語。テーマは「あなたがあなたらしく生きること」。
34		こんなせんそうなら、したい！	32	キタ大介	2019	8,000	n/a	絵本	「せんそう」のお話なのに、ページをめくるたびに子どもたちが大爆笑する絵本。辛いことだって、こうすれば楽しくなるんじゃない？ 絵本史上、最もふざけていて、最も深い、発想転換絵本の完成だ！
35		うまれるまえにきーめた！ 在生产前就决定好		のぶみ	2019	15,000	n/a	絵本	继畅销书『このママにきーめた！』之后再度推出的新作 是本听了100位有胎内记忆小朋友的经验后所完成的作品。 舒缓妈妈生产前、育儿不安的绘本！ 其实在出生前，人的一生就决定了！ 孩子在下凡来到人间出世前，在天上与神对话后，就已决定自己的未来。 「想活到几岁了？」 「长大后想成为什么样的人呢？」 「要不要结婚呢？」 「要不要生小孩呢？」
36		残念ながら、あきらめました		佐藤克文(監修)	2019	20,000	n/a	児童書	
37		体幹リセットダイエット 究極の部分やせ 重整骨架减肥术 终极的局部减肥	158	佐久間健一 日本知名健身、体型雕塑教练，并担任2017年「国际小姐世界大赛」官方教练。他从学生时代就开始累积个人健身指导经验，最高曾达到一年4000件、单月436件委托个案，并赴美国科罗拉多州「美国国家体能协会」(NSCA)修习运动生理学。他曾指导环球小姐、国际小姐、世界小姐等世界三大选美比赛的日本代表进行奥体训练，并在国际小姐比赛中指导美国、法国、意大利的代表选手。此外，他也获得许多经纪公司的委托，协助艺人和模特儿重塑体型，深受业界信赖。 独创的「奥体重塑」减肥法出书后蔚为话题，成为2017年日本最畅销的「国民减肥书」，TBS电视台的「中居大所说」节目特别加以介绍，而知名黑人歌手克里斯·哈特(Chris Hart)在使用「奥体重塑」减肥法后瘦了高达17公斤，50代女优比企理惠也一口气瘦了11公斤，效果令人惊异！ 佐久间健一目前担任模特儿体型雕塑工作室「CharmBody」负责人，在东京青山、银座和名古屋、大阪、埼玉、福井、三重，以及洛杉矶、新加坡、上海、巴黎、伦敦、米兰、悉尼等地均开设个人健身中心。著有《モデルが秘密にしたがる体干リセットダイエット(繁体字版书名：奥体重塑！模特儿都在偷偷练，5个动作马上就能瘦的史上最强减肥操)》。	2019	#####	韓国語、スペイン語	健康	たった4分で何をやっても変わらない「あの部分」を細くする秘密の4ステップを初公開。ウエスト、下腹、太もも、ふくらはぎ、ヒップ、二の腕、背中など、気になる部位のサイズがなぜ最速わずか1か月でダウンするのか、よくわかります。 只要四分钟，原本无论怎么做都毫无改变的「那个部位」就能变瘦，首度公开神秘的四步骤。腰间、下腹部、大腿、小腿、臀部、上臂、背部等，彻底了解让人介意的身体部位为何可以最快只需一个月就瘦下来。
38		骨美人ダイエット	95	柴田郁恵	2018	8,000	n/a	健康	この本が教えてくれることは、とってもシンプル。「坐骨」「股関節」「鎖骨」。これらの本当の位置と使い方をカラダにおぼえ直してもらうことで、カラダはみるみる変わっていきます。脂肪を減らす努力より、筋肉をつける努力より、「骨本来の動きを取り戻す」ことは何より大切。