



体を動かそう！

小田原市立かもめ図書館 平成23年5月号

PC : http://www.opac.city.odawara.kanagawa.jp/a_top/ 携帯 : <http://www.opac.city.odawara.kanagawa.jp/i/>

** インターネットから本の予約ができます! **



ここで紹介している本は、すべてかもめ図書館で所蔵している本です  貸出中のときは予約することもできます

過ごしやすい季節になりましたね。今回は、「体を動かそう」ということで、普段、運動をしていない人も気軽に始められそうな、体操やストレッチなどの本を中心に集めてみました。この機会に体を動かすことを習慣にして、より健康になりましょう！



『筋トレ以前の
からだの常識 ビジュアル版』
平石 貴久/著 三宅 公利/著

最小の努力で最大の効果！初心者からアスリートまで使えるからだの正しい知識をわかりやすくレクチャー。さらに、基本&症状別トレーニングや、ウォーキングの極意なども教えます。



『どこでもできる
健康ストレッチ』
勝本 昌希/著

腰の痛み、肩のこり、頭痛などの体の不調を改善するストレッチ、生活を快適にするための習慣にしたいストレッチ、趣味などに合わせた自分だけの「myストレッチ」など、誰

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
体操、エクササイズ				
股関節エクササイズ やせる！痛みが消える！	『安心』編集部/編	マキノ出版	2006	781
ひとりでできる股関節・肩関節体操 腰痛、肩こりが5分でスッキリ！	高 順姫/著	主婦と生活社	2005	781
バランスボールビューティ	益子 直美/著	マガジンハウス	2005	781
はじめてのバランスボール 骨盤のゆがみ解消！引き締まった美しいボディになる！	後藤 志帆/監修	池田書店	2005	781
スポチコ！ 今日からできるリビングルーム・エクササイズ	黒田 知永子/著	光文社	2005	781
知らないうちにエクササイズ 日常動作ですっきりボディ！	山岡 有美/著	草思社	2005	781
下半身からキレイをつくる！ 40歳からの「ひきしめ」エクササイズ	山岡 有美/著	PHP研究所	2002	781
永田式1分間エクササイズ&ストレッチ かんたんダイエット	永田 孝行/著	新星出版社	2002	781
女性のための筋力トレーニング 機能的なカラダは美しい！動ける、使えるカラダに変わる！！	R・body project	池田書店	2007	781
能に学ぶ身体技法	安田 登/著	ベースボール・マガジン社	2005	781
ダンベル・フィットネス 美しくシェイプアップする	鈴木 正之/著	日本文芸社	2004	781
中高年のためのフィットネス・サイエンス	宮下 充正/著	大月書店	2004	781
50歳からの体づくり	山崎 元/監修	大泉書店	2003	781
おじいちゃんおばあちゃんのための無(軽)負荷運動 無理なく楽しく健康に	千引 康一/著	文芸社	2002	781
みんなのレジスタンストレーニング 安全で効果的に筋トレを行うための知識とく部位別メニュー>	石井 直方/著	山海堂	2000	781
忙しい人のための簡単にできる10分間トレーニングがわかる！	森永スポーツ&フィットネスリサーチセンター	森永製菓株式会社健康事業部	2000	781
筋トレ以前のからだの常識 ビジュアル版	平石 貴久/著	講談社	2010	780
筋トレ以前のからだの常識 基本の知識195	平石 貴久/著	講談社	2008	780
疲れたときは、からだを動かす！ アクティブレストのすすめ	山本 利春/著	岩波書店	2006	780
50歳からの健康エクササイズ 体操・運動・安全・栄養	米国立保健研究所・老化医学研究所	岩波書店	2001	780
快適からだ作りに挑戦！好きなスポーツで健康ライフ(定年前から始める男の自由時間)	フィールドワイ/著	技術評論社	2005	780
やせる！くびれる！太腰筋エクササイズ ガードル効果のある筋肉「太腰筋」を鍛えてくびれ美人になる！	石井 直方/著	マキノ出版	2003	595
山崎浩子の新ボディ革命 新体操エクササイズで体脂肪ダウン！	山崎 浩子/監修	主婦の友社	2002	595
びんトレ！ カラダが若がえるびんびんホームトレーニング	林 泰史/著	山海堂	2006	498
肩こり腰痛に効くエクササイズ		エイ出版社	2010	494

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
シニア世代のための心も体もすっきり腰痛体操 ひとりでできるみんなと楽しむ	余暇問題研究所／著	ミネルヴァ書房	2002	494
1分からはじめる！胃と腸が強くなる整体法	井本 邦昭／著	PHP研究所	2010	493
サトウサンペイの「操体法」入門	サトウ サンペイ／著	中央公論新社	2004	493
「もどし運動」で疲れないカラダをつくる	宮田 徹／著	草思社	2005	498.3 ミヤタ
50歳からの「ながら運動」健康法 元気な体、いつまでも！	長野 茂／著	PHP研究所	2004	498.3 ナガノ
『均整体操』で必ず体はラクになる 背骨の「ゆがみ」を整える！	松岡 博子／著	青春出版社	2004	498.3 マツオ
ゆる美人プログラム ガチガチボディの改善で、不調はすべて解決する	高岡 英夫／著	WAVE出版	2004	498.3 タカオ
高橋順子の2BR体操で体の「ゆがみ」をなおす！やせる！キレイになる！健康になる！	高橋 順子／著	永岡書店	2003	498.3 タカハ
健体術 1日数分、自分でできる生命力回復法	飯沼 輪太郎／著	講談社	2002	498.3 イイヌ
ストレッチ、ヨガ				
ピラティス&セレブヨガ 2つのエクササイズで全身美人になる！	山岡 有美／著	PHP研究所	2004	781
DVD見ながら覚えるはじめてのヨガ入門 ココロとカラダをリフレッシュ	安達 麻由美／監修	西東社	2004	498
痛み解消！関節若返りストレッチ (らくらくブックス)	野口 克彦／著	家の光協会	2005	781
ストレッチング	猪崎 恒博／著	西東社	2002	781
椅子deストレッチ 10分間	野口 克彦／監修	主婦の友社	2003	781
スマート・ストレッチング	ダーリン・ジーア／著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2003	498
どこでもできる健康ストレッチ (セルフ・メディカ予防と健康BOOKS)	勝本 昌希／著	小学館	2007	781
たった15分でできるらくらくストレッチング		永岡書店	1998	781
痛みと歪みを治す健康ストレッチ 首+肩+腰+足	伊藤 和磨／著	池田書店	2003	494
かんたんストレッチ百科140 体を伸ばせばやせる！健康になる！	萱沼 文子／著	PHP研究所	2009	781
らくらくストレッチ 硬いからだもムリなく伸びる！	小鹿 有紀／著	日東書院本社	2008	781
無理なく続けるちょいちょいストレッチ からだがとってでもラクになる！	健康増進研究会／編	はまの出版	2005	781
ウォーキング、ジョギング				
ゆっくり走れば健康になる 超スロージョギング入門	梅方 久仁子／著	中経出版	2010	782
百歳まで歩く (幻冬舎セレクト)	田中 尚喜／著	幻冬舎	2006	781
楽しい健康ウォーキング入門 正しい歩き方がわかる (かんたん健康)	園原 健弘／著	技術評論社	2005	498.3 ソノハ
今日から始めるランニング (NHK趣味悠々)	中島 進／講師	日本放送出版協会	2004	782
からだに効くウォーキング 「宇佐美式」で変わるからだ歩き方 (からだ読本)	宇佐美 彰朗／著	山海堂	2002	498.3 ウサミ
「飽きない」散歩術 (Shotor library)	出井 邦子／文	小学館	2002	498.3 テイ
医者がすすめる1日(トータル)30分の速足健康法	佐藤 祐造／監修	サンマーク出版	2002	498.3 イシヤ
ウォーキング・レッスン からだも心も若返る	宮下 充正／著	講談社	2000	498.3 ミヤシ
ウォーキングと水中ウォーキング (らくらくブックス)	池田 克紀 監修	家の光協会	1999	782
トレッキング				
山歩きの基本がわかる本 Q&Aで疑問も不安も今すぐ解決！	川名 匡／著	山と溪谷社	2010	786
マイ・トレッキングノート 楽しく、安全に自然とふれあうために	日本トレッキング協会／編	ぎょうせい	2010	786
山歩きを楽しむゆるトレッキング	高岡 英夫／著	学研	2008	786
知識ゼロからの山歩き入門 Let's enjoy trekking!	小倉 董子／著	幻冬舎	2007	786
これで身につく山歩き100の基本 入門から中級まで (るるぶDo!)	大関 義明／著	JTB	2004	786
今から始める山歩き 大きな自然とふれあうトレッキングに行こう	佐々木 亨／著	山と溪谷社	2003	786
自然を歩こう！トレッキングのABC	橋谷 晃／著	山と溪谷社	2002	786
超初心者の元気山歩き	みなみ らんぼう／監修	主婦と生活社	2000	786
サイクリング				
自転車で健康になる	中村 博司／著	日本経済新聞出版社	2009	787
知識ゼロからのサイクリング入門	三浦 恭資／著	幻冬舎	2007	787
通勤・通学スポーツ自転車の本 会社・学校に行くのが楽しくなる自転車たち！		エイ出版社	2002	537

