

自転車と美脚のブックリスト

お買い物自転車でも「美脚」で乗ろう！

※資料は貸出中の場合があります。

『大人の自転車ライフ—今だからこそ楽しめる快適スタイル—』（知恵の森文庫）

疋田智著 光文社 2005年5月刊

日本と外国との交通への認識の違い、いわゆるママチャリの誕生話、チャリンコの語源、アジア予告の自転車事情等、自転車の豆知識がいっぱい詰まった本です。これ一冊読めば、講義の話題に事欠きません。

『自転車に冷たい国、ニッポン—安心して走れる街へ—』（岩波ブックレット）

馬場直子著 岩波書店 2014年9月刊

日本では、自転車の事故が全交通事故の2割を占める状況が続いています。本書では日本の自転車を巡る問題を論じながら、自転車が安心して走れる街づくりを提案しています。自転車に乗るにあたって、必ず考えておきたいテーマです。

『50の名車とアイテムで知る図説自転車の歴史』

トム・アンブローズ著 原書房 2014年9月刊

自転車の誕生から200年あまり。その間には、実に様々な自転車が作られてきました。自転車の歴史を絵や写真、模型等によってたどることができる1冊です。自転車が人々にいかに親しまれ、生活に浸透してきたのかが伝わってきます。

『カンタン美脚エクササイズ』

山坂元一監修 佐伯勉監修 桑原裕子監修 柘出版社 2008年7月刊

おうちで、通勤時に、お仕事中的気分転換にと、いろいろな場面でできる美脚のためのエクササイズが紹介されている本です。自転車で作られた美脚を維持するための方法として、いくつかご紹介してみてもいかがでしょうか。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！



調布市立図書館公式
キャラクター じろ