

姿勢矯正のブックリスト

猫背改善講座

※資料は貸出中の場合があります。

『姿勢の教科書—不良姿勢を正しくする—上肢・下肢編』

竹井仁著 ナツメ社 2018年10月刊

正しく理想的な姿勢を取り戻すための実践書「姿勢の教科書」の第2弾です。今作では「上肢帯と上肢」、「骨盤帯と下肢」の機能やエクササイズについて、より詳細に学ぶことができます。専門的な内容ですが、3Dイラストでわかりやすく解説しています。

『カラダが変わる！姿勢の科学』

石井直方著 筑摩書房 2015年3月刊

「よい姿勢」と「悪い姿勢」とは何か？から、姿勢と健康の関係、歩き方や立ち方の基本について科学的に解説するとともに、よい姿勢をつくるためのトレーニング方法を紹介しています。

『姿勢を変えてロコモ対策超入門』

中野ジェームズ修一著 ニッポン放送 2013年4月刊

運動器の機能低下により、立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態である「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」。ロコモ予備軍は全国で4,700万人いるとされ、悪い姿勢が要因の一つと考えられています。この本では、姿勢を整えてロコモを予防するストレッチ&トレーニングを紹介しています。今日からロコモ対策を始めてみませんか？

『背すじは伸ばすな！—姿勢・健康・美容の常識を覆す—』

山下久明著 光文社 2014年1月刊

歯科医師の視点からアプローチした姿勢論です。歩き方や座り方等の正しい日常生活動作をはじめ、背筋を伸ばすことなく姿勢を改善する方法を紹介しています。

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

