

ストレッチのブックリスト

お家でできる！あなたに合ったストレッチ

※資料は貸出中場合があります。

『動作でわかる筋肉のしくみ事典—カラー図解—』

山口典孝著 秀和システム 2023年3月刊

ストレッチの効果を最大限に発揮するために、筋肉の形状や働きについて徹底解説したマニュアル本。コンピューターグラフィックを用いた解剖図とそのストレッチ方法を各部位ごとに見開きで紹介しているので、鍛えたい部分を意識してトレーニングすることができます。

『オトナ女子のコンプレックス解消図鑑』

渡部龍哉著 幻冬舎 2024年2月刊

垂れたお尻、脚のゆがみ、背中のはみ肉など、気になる部位ごとに気軽に実施できるエクササイズを57個掲載。各章ではコンプレックスが生まれる原因を解説した後にエクササイズを紹介しています。気になるエクササイズは、QRコードから動画で確認することができます。

『運動不足でヤバイ！と思った人のためのいちばんやさしい自宅トレBOOK』

中野ジェームズ修一著 宝島社 2020年7月刊

自宅でできるやさしいトレーニングメニューを紹介しています。各ストレッチが「ちょロい！」「やさしい！」「ちょっとがんばる！」「+ストレッチ」の4つのレベルに分かれているので、自分のレベルに合ったメニューで運動することができます。

『藤井恵さんの更年期ごはん—心と体がラクになる食べ方の工夫—』

藤井恵著 高尾美穂監修 世界文化ブックス 2022年12月刊

更年期に心と体をいたわるための工夫が詰まったレシピを99品紹介しています。巻頭には藤井さんと産婦人科医の高尾美穂さんとの対談を掲載。ストレッチとともに更年期を支える食事でセルフケアをしてみませんか？

『我が友、スミス』

石田夏穂著 集英社 2022年1月刊

ジムに通う会社員のU野がトレーナーに誘われ、ボディビルの大会に挑む物語。大会では筋肉以外にも「女性らしさ」が求められます。今まで無縁だった美容にも取り組み、大会当日を迎えますが、彼女が舞台でとった行動とは…。筋トレのモチベーションアップに繋がる本です。

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