

# フィットネスのブックリスト

## らくらく運動

※資料は貸出中の場合があります。

『フィットネスIQ』 齊藤邦秀著 スキージャーナル 2008年4月刊

ライフスタイルと合わせて、自分の体とうまくつきあっていくためのノウハウが詰まっています。この運動が体のどの部分に効くのか、この時間でできるストレッチは何かなど、理解することでよりストレッチの効果が得られるような知識がたくさん紹介されています。

『カンタン快適!プチフィットネス—気軽だから続けられる〚チリも積もればダイエット〘』 坂詰真二著 ベースボール・マガジン社 2003年7月刊

日常動作の中でできるプチトレーニング方法を、家事をしているとき、買い物をしているとき、子どもと遊んでいるとき、運転中など、様々な場面でできることを紹介しています。

『らくらく運動で健康長寿—一生歩くための筋力維持—』

有賀誠司著 土屋書店 2014年12月刊

誰でも簡単にできる運動を目的別、部位別に紹介した本です。普段運動習慣のない人でも、効果的に筋力アップができるように、鍛える前に「正しい姿勢と動作を覚える」、そのあと「筋力を鍛える」という順序で構成されています。

『骨・関節・筋肉の構造と動作のしくみ』

深代千之監修 ナツメ社 2014年4月刊

筋肉、関節、骨の構造とその動きについてカラーのイラストで解説した本です。それぞれの機能についても詳細に紹介されていて、指導者にも役に立つ1冊です。全体的に専門的な内容ですが、図やイラストが分かりやすく、文章も簡潔で、理解を助けています。

その他にも図書館で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