

# 姿勢改善のブックリスト

プロが教える，姿勢改善で10歳若返る方法

※資料は貸出中の場合があります

『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

身体運動科学の第一人者である著者が，身体のメカニズム，姿勢と健康・加齢の関係をわかりやすく解説した本。姿勢改善に効果的なトレーニングも，親しみやすいイラストを用いて紹介しています。

『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

最近よく耳にするロコモティブシンドローム（運動器症候群）。本書には，ロコモにならないための，簡単に実践できるトレーニング法が満載です。

『KIMIKOのハッピーウォーキングー姿勢美人をつくる！自分を変える！ー』KIMIKO著 主婦の友社 2005年6月刊

正しい歩き方を中心に，美しい立ち方，しぐさを身につけるポイントを豊富なカラー写真を使って解説しています。

『小笠原流礼法で強くなる日本人の身体』小笠原清忠著 青春出版社 2008年4月刊

小笠原礼法の美しく，無駄のない立居振舞いから，姿勢についても見つめ直すことのできる1冊です。

その他にも図書館にはたくさんの資料があります。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。

どうぞご利用ください！

