

ストレッチのブックリスト

体スッキリ！ストレッチと簡単なリズム体操

※資料は貸出中の場合があります

『イラスト版からだのつかい方・ととのえ方』

橋本千春著 稲田稔著 川村秋夫著 川上吉昭著 合同出版 2015年10月刊

呼吸すること、食べること、動くこと、考えること。この4つを意識することが健康の基本です。それぞれの基本的な考えを解説するとともに、健康を維持するための体の動かし方を学べる一冊です。

『症状別みんなのストレッチ』 宮地元彦著 小学館 2012年9月刊

冷え性、腰痛、顔や首のしわなど、それぞれの悩みごとに効果的なストレッチを写真付きで紹介しています。体がかたい人のためのポーズも収録されています。講座でストレッチの基本を学んだあと、自宅で継続したい方にお勧めです。

『カラダが硬い人でもできる！効くストレッチプログラム』

青山剛監修 洋泉社 2016年3月刊

道具を使わないストレッチをオールカラーで100種類紹介。部位別プログラムの他、目的別に複数のストレッチを組み合わせたおすすめプログラムも載っています。その他、Q&Aやコラムなど、ストレッチに関することが一冊にぎゅっとまとめられています。

『首・肩・腰スッキリ！体調改善！簡単ながらストレッチ』

長野茂著 萱沼文子著 SBクリエイティブ 2014年3月刊

ストレッチの時間がなかなかとれないという方には「ながらストレッチ」がおすすめです。通勤しながら、掃除しながら、テレビを見ながら…たくさんの「ながらストレッチ」が紹介されており、自分に合ったストレッチを見つけることができます。

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！

