

ウォーキングのブックリスト



「歩く姿勢を学んで健康長寿を目指そう！」

『歩行寿命が延びる！セーフティウォーキングー脱・ロコモティブシンドロームー』
土井龍雄著 三省堂 2010年10月刊

国民の約4割が歩行困難になるというロコモティブシンドローム。歩く機会の減っている現代ではますます深刻な問題です。歩行寿命を延ばすためのトレーニング、ストレッチ体操、セルフマッサージの方法が写真入りで紹介されています。

『転ばない歩き方』 田中喜代次著 大久保善郎著 マガジンハウス 2011年7月刊

高齢者は歩くトレーニングだけでなく、転ばないトレーニングも必要となります。転ばないための靴選びや環境づくり、転んでも骨折しない体作り、健全な骨を維持する食生活など、まさに「転ばない歩き方」の指南書といえる1冊です。

『からだの文化ー修行と身体像ー』 夏目房之介著 師茂樹著 李保華著 大地宏子著 野村英登著 山田せつ子著 五曜書房 2012年7月刊

歩くという行為は最も基本的な行動様式です。東洋に古来から伝わる丹田呼吸法を取り入れれば、自然と心と体のバランスがとれるようになるといわれています。歩くことで、体だけでなく、心も健やかになる方法を提示しています。

『調布ふるさと散歩』 調布市観光協会 2001年11月

「調布ふるさと散歩」は、ふるさと調布の再発見の道しるべとなる散歩道です。市内4つのコースがあり、総延長は約18.9kmにもなります。マップだけでなく、散歩を通して出会える調布の魅力がたくさん紹介されています。歩き方をマスターしたゼミの参加者におうちの近くのコースをそれぞれおすすめすることができます。

その他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！

