

体力づくり・健康維持特集！

読書の秋、スポーツの秋。体力をつけて元気に過ごしたいですね。

筋トレから健康維持、体力づくり関連のおすすめ本をご紹介します。



『筋肉がよろこぶ レシピBOOK』

長谷川 北斗／著
アスコム
請求記号：596

筋トレを普段している方やダイエット中の方、
ヘルシーな生活を心がけている方にも理想的。
高タンパクで、低糖質、
脂肪燃焼するのに、免疫力もアップ、
それでいておいしくいただけるレシピをご紹介します。
楽しく筋肉を育てちゃいましょう。

『図だけでわかる！ 筋肉のトリセツ』

「筋肉は裏切らない！」で
おなじみの
谷本道哉先生監修の
筋肉についての本。
筋肉のはたらきを理解し、
意識することによって、
筋トレやストレッチの
効果が上がるとされていま
す。
精巧で美しいイラストと
ともに楽しみください。

谷本道哉／著
ニュートンプレス
請求記号：491.1



『ケガをしないカラダづくり ーイラストで見るスポーツ医学と トレーニングー』

広瀬統一／編著
泉重樹／編著
福田崇／編著
稲見崇孝／編著
東洋館出版社
請求記号：780.1



本書は、小・中・高の若年アスリートの体に多
発するケガを部位別（頭頸部、肩、腕など）に
解説。ケガを防ぐための体づくりと栄養、休養
について、その質をどうやって高めていくかに
ついて書かれています。

『MOVE この自然な動きが 脳と体に効く 最新科学が明かす 「人間本来の動き」の力』

キャロライン・ウィリアムズ／著
梅田 智世／訳
出版者：インターシフト
請求記号：498.3



心のバネを鍛えて自信を高める動き、
ストレスを軽くする体幹強化、
細胞が変わるストレッチ、
脳力を引き上げる呼吸法など、
本来の力を引き出す自然な動き方が具体的に
紹介されています。