

ゆたか図書館「スポーツフェア」特集資料一覧

令和6年9月1日

バーコード	タイトル	巻号	著者名	出版社	ISBN	請求記号
0611779685	しゃべらなくても楽しい!シニアの足腰を鍛える転倒予防体操50		斎藤道雄/著	黎明書房	978-4-654-07699-4	369.2/9/
0611899558	思いっきり笑える!シニアの笑顔ストレッチ&体ほぐし体操40		斎藤道雄/著	黎明書房	978-4-654-07714-4	369.2/9/
0611878950	文系のためのめっちゃやさしい筋肉		佐々木一茂/監修	ニュートンプレス	978-4-315-52657-8	491.3/7/
0611647031	からだの病気のしくみ		田中文字彦/監修	マイナビ出版	978-4-8399-6552-5	491.6/h/
0611653997	免疫学の基本		松本健治/監修	マイナビ出版	978-4-8399-6553-2	491.8/h/
0611831130	70歳からのゆる〜い筋トレ&ストレッチ		山口晃二/著	家の光協会	978-4-259-56694-4	493.1/y/
0611783919	「肩が痛い」「腕が上がらない」人のお助けBOOK		町田秀樹/著	主婦の友社	978-4-07-452506-5	493.6/y/
0611767684	たった30秒!ファシアゆるゆる体操がコリに効く!		遠藤健司/著	扶桑社	978-4-594-08653-4	493.6/i/
0611768609	ココロとカラダの地図帳		石垣英俊/著	池田書店	978-4-262-12365-3	498.3/4/
0611778795	最強のウォーキング脳		加藤俊徳/著	時事通信出版局	978-4-7887-1800-5	498.3/h/
0611776478	60代からの鎌田式ズボラ筋トレ		鎌田寛/著	エクスタレッヂ	978-4-7678-2956-2	498.3/h/
0611729530	世界一効率がよい最高の運動		川田浩志/著	かんき出版	978-4-7612-7425-2	498.3/h/
0611828019	体が生まれ変わる!階段筋トレ		松尾タカシ/監修	ナツメ社	978-4-8163-7049-6	498.3/h/
0611777626	究極の運動法		久賀谷亮/著	朝日新聞出版	978-4-02-331939-4	498.3/y/
0611864561	痛み・しびれが消える決定版さくち体操		菊池和子/著	講談社	978-4-06-528296-0	498.3/s/
0611811450	痛くない!疲れない!歩き方の教科書		木寺英史/著	朝日新聞出版	978-4-02-333355-0	498.3/h/
0611891774	私を整える。		鈴木七重/著	エクスタレッヂ	978-4-7678-3132-9	498.3/s/
0611740798	スポーツでのばす健康寿命		深代千之/編	東京大学出版会	978-4-13-053702-5	498.3/s/
0611795179	足腰は1分で強くなる!		高子大樹/著	自由国民社	978-4-426-12952-1	498.3/y/
0611780050	タキミカ体操		瀧島未香/著	サンマーク出版	978-4-7631-3964-1	498.3/y/
0611867652	100年足腰		眞一郎/著	サンマーク出版	978-4-7631-3796-8	498.3/y/
0611918896	1メニュー1分、猛烈ストレッチ		てい先生/著	日本ビジネスプレス	978-4-8470-7387-8	498.3/y/
0611771631	70・80・90歳の“若返り”筋トレ		久野謙也/監修	NHK出版	978-4-14-794191-4	498.3/t/
0611904531	ねこ背何歳からでも自力で治せる!整形外科の名医が教える最新1分体操大全			文響社	978-4-86651-665-3	498.3/4/
0611757730	健康寿命が10歳延びる「筋トレ」ウォーキング		能勢博/著	青春出版社	978-4-413-21164-2	498.3//
0611753025	老活の愉しみ		帯木蓮生/著	朝日新聞出版	978-4-02-295067-3	498.3/h/
0611654180	脳の働きをまもるウォーキングのすすめ		宮下充正/著	杏林書院	978-4-7644-1594-2	498.3/s/
0611743477	120歳まで生きるロングプレス		美木良介/著	幻冬舎	978-4-344-03529-4	498.3/s/DVD1
0611814149	ゆがみをリセット!骨盤ほぐし体操		松岡博子/監修	成美堂出版	978-4-415-32957-4	498.3/s/
0611747000	ゆるスクワットとかかと落とし		小山勝弘/監修	主婦の友社	978-4-07-441336-2	498.3/s/
0611816107	脳を鍛えるには運動しかない!		ジョンJ.レイティ/著	日本放送出版協会	978-4-14-081353-9	498.3/h/
0611790477	和田秀樹さんに習う、60歳の壁を越える練習帖。			マガジンハウス	978-4-8387-5596-7	498.3/y/
0611877470	実践健康食		岩田健太郎/著	光文社	978-4-334-04643-9	498.5/i/
0611879330	自分史上最高に脚が長くなるストレッチ		森拓郎/著	新星出版社	978-4-405-09437-6	595/e/
0611686441	体のたるみを引きしめる!「体力」体操		鈴木亮司/著	青春出版社	978-4-413-11263-5	595.6/s/
0611800850	ボディメイクストレッチ		森拓郎/著	SBクリエイティブ	978-4-8156-0557-5	595.6/e/
0611881830	大人のためのバレエの体づくり		大月恵/監修	メイテックニバーサルコンテンツ	978-4-7804-2727-1	769.9/4/
0611771613	スペースもパーもいらぬ!家バレエ		クロワゼ/編	新書館	978-4-403-33074-2	769.9/s/
0611824145	スポーツ観戦を楽しむ本		成美堂出版編集部/編	成美堂出版	978-4-415-32818-8	780/s/
0611601810	ボクシング元世界チャンピオン飯田賢士のおうちで簡単ビジョントレーニング		飯田賢士/著	ベースボール・マガジン社	978-4-583-11065-3	780.1/4/
0611704503	無敵の筋トレ食		岡田隆/著	ポプラ社	978-4-591-16098-5	780.1/4/
0611671799	筋肉をつくる食事・栄養パーフェクト事典		岡田隆/監修	ナツメ社	978-4-8163-6417-4	780.1/h/
0611924740	筋肉とスポーツの科学			ニュートンプレス	978-4-315-52770-4	780.1/h/
0611740896	スポーツの「あたりまえ」を疑え!		田島良輝/編著	晃洋書房	978-4-7710-3264-4	780.1/s/
0611753508	スポーツ少年の運動能力を飛躍的に向上させる強い「眼」の作り方		立花龍司/著	竹書房	978-4-8019-2236-5	780.1/y/
0611803664	介護予防に効く「体力別」運動トレーニング		中村啓一/著	メイテックニバーサルコンテンツ	978-4-7804-2363-1	780.1/y/
0611755861	スタンフォード式人生を変える運動の科学		ケリー・マクゴニガル/著	大和書房	978-4-479-79724-1	780.1/y/
0611893868	快眠エクササイズ		宮沢賢長/著	ベースボール・マガジン社	978-4-583-11608-2	780.1/s/
0611830984	366日アスリートの名言		SANSAI BOOKS/編	三才ブックス	978-4-86673-262-6	780.2/h/
0611857781	一番効果的なストレッチ		齊藤邦秀/監修	成美堂出版	978-4-415-33094-5	780.7/4/
0611793657	プロトレーナーが本気で教える完全体幹教本		市場克己/著	日本文芸社	978-4-537-22156-5	780.7/s/
0611843919	ここで差がつく!スポーツで結果を出す81の習慣		高橋宏文/著	ベースボール・マガジン社	978-4-583-11390-6	780.7/y/
0611774339	スーパーウォーク歩道		高岡英夫/著	ベースボール・マガジン社	978-4-583-11373-9	780.7/y/
0611758308	徹底活用!バランスボール大全		菅原順二/監修	成美堂出版	978-4-415-32793-8	780.7/y/
0611752153	子どもがスポーツをするときにこれだけは知っておきたい10の本質		永井洋一/著	徳間書店	978-4-19-865061-2	780.7/t/
0611600536	長友佑都メソッド55 NEW体幹		長友佑都/責任編集	文藝春秋	978-4-16-008308-0	780.7/h/
0611868856	子どもが本気で最高の結果を出せるコンディショニングの整え方		羽生綾子/著	日本能率協会マネジメントセンター	978-4-8005-9042-8	780.7/h/
0611764074	へやトレ体操		森俊憲/著	主婦の友社	978-4-07-444518-9	780.7/e/
0611658474	最高のラジオ体操		青山敏彦/著	朝日新聞出版	978-4-02-333244-7	781.4/t/DVD1
0611684447	新しいピラティスの教科書		石部美樹/著	池田書店	978-4-262-16567-7	781.4/4/
0611831650	めっちゃ硬さんのための誰でも柔らかくなるストレッチ		柳野ゆう/著	彩園社	978-4-8013-0535-9	781.4/y/
0611613051	体を柔らかくする新常識		岡田隆/監修	ベースボール・マガジン社	978-4-583-62511-9	781.4/h/
0611919740	クッションピラティス		KAORU/著	幻冬舎	978-4-344-04233-9	781.4/h/
0611916372	硬い体が驚くほどやわらかくなるストレッチ		原幸夫/監修	日東書院本社	978-4-528-02431-1	781.4/h/
0611711769	JAL健康管理部本気のラジオ体操講座		日本航空株式会社/協力	KADOKAWA	978-4-04-604125-8	781.4/s/
0611665951	鈴木尚広式体軸トレーニング		鈴木尚広/著	辰巳出版	978-4-7778-1979-9	781.4/s/
0611670503	体が硬い人のための柔軟講座	[正]	中野ジェームズ修一/講師	NHK出版	978-4-14-228744-4	781.4/t/
0611653208	はじめてのピラティス・プログラム		米田由紀/監修	朝日新聞出版	978-4-02-333248-5	781.4/h/DVD1
0611773430	ピラティス大全		菅原順二/監修	成美堂出版	978-4-415-32912-3	781.4/t/
0611846124	人生100年いきいき動ける大人のストレッチ		村山巧/著	徳間書店	978-4-19-865380-4	781.4/h/
0611831669	こどもの運動能力がぐんぐん伸びる公園		遠山健太/監修	JTBパブリッシング	978-4-533-14558-2	781.9/s/
0611921944	がんばらないで楽に長く走る		鮎川良/著	Gakken	978-4-05-802241-2	782/7/
061138642	ウォーキングから始める50歳からのフルマラソン		金哲彦/著	講談社	978-4-06-218127-3	782/k/
0611915894	くせになるランニング		倉島万由子/著	日本実業出版社	978-4-534-06075-4	782/y/
0611792702	ミドルエイジからの“がんばりすぎない”ランニング		中野ジェームズ修一/著	扶桑社	978-4-594-09509-3	782/y/
0611751281	ランナーのための痛みに効くストレッチ&ケア			樫出版社	978-4-7779-5835-1	782/s/
0611679213	マラソン1年生		たかぎなおこ/著	KADOKAWA	978-4-04-066689-1	782.3/y/
0611679204	マラソン2年生		たかぎなおこ/著	KADOKAWA	978-4-04-066436-1	782.3/y/
061144541	ゼロから始めるトライアスロン入門		白戸太朗/監修	KADOKAWA	978-4-04-067144-4	782.6/t/
0611716934	バレーボール基本テク&練習法		大山加奈/監修	実業之日本社	978-4-408-33850-7	783.2/h/
0611732384	5つのチカラで強くなるサッカーのメゾトレ!		石川直宏/監修	高橋書店	978-4-471-14310-7	783.4/4/
061096064	心を整える。		長谷部誠/著	幻冬舎	978-4-344-01962-1	783.4/h/
0611678600	いちばん新しいテニス上達メソッド		緑ヶ丘テニスガーデン/監修	実業之日本社	978-4-408-33770-8	783.5/4/
0611621661	卓球ビギナーズバイブル		卓球王国/まとめ	卓球王国	978-4-901638-50-0	783.6/y/
0611732393	5つのチカラで強くなる野球のメゾトレ!		仁志敏久/監修	高橋書店	978-4-471-14311-4	783.7/4/
0611846080	大谷翔平奇跡の二刀流がくれたもの		小関順二/著	廣済堂出版	978-4-331-52352-0	783.7/s/
0611837804	イチロー実録2001-2019		小西慶三/著	文藝春秋	978-4-16-391448-0	783.7/s/
0611583337	水泳のきれいなカラダをつくる		高橋雄介/著	技術評論社	978-4-7741-8255-1	785.2/y/
0611926824	大人の水泳		角皆優人/著	メイテックニバーサルコンテンツ	978-4-7804-2896-4	785.2/y/
0611893840	必ずうまくなる水泳基本と練習法		不破夫/著	コスミック出版	978-4-7747-4269-4	785.2/y/
0611683430	これからはじめる山歩き		好日山荘おとな女子登山部/監修	ナツメ社	978-4-8163-6458-7	786.1/s/
0611888948	快適自転車ライフ宣言		瀬戸圭祐/著	三栄	978-4-7796-4810-6	786.5/t/
0611822632	<首都圏発>週末自転車さんぽ			昭文社	978-4-398-29453-1	786.5/y/
0611767853	60歳からが楽しい自転車趣味人			辰巳出版	978-4-7778-2696-4	786.5/n/
0611560664	「始めてすぐの人」と「上達したい人」のためのHOW TO太極拳のすべて		真北斐園/著	BABジャパン	978-4-86220-942-9	789.2/y/
0611738646	太極拳で100歳まで健康やかに美しく生きる		楊慧/著	山と溪谷社	978-4-635-49041-2	789.2/s/
061088367	すぐに踊れるフラダンス		マリア ニーノ/著	成美堂出版	4-415-02706-7	799/y/
061132084	もっと優美にステップアップ!魅せるベリーダンス上達のポイント50		松屋伊那子/監修	メイテック出版	978-4-7804-0908-6	799/e/
0611863591	フラトレ!		斎藤なつみ/監修	イカロス出版	978-4-8022-1169-7	799/y/