

## 『春から始める♪ ～ウォーキング・ランニング～』

暖かくなり、運動を始めるのに丁度よい季節になりましたね。

冬の間は家にこもりがちだったけど、そろそろ外に出て歩いたり、走ったりしたいと思われている方も多いのではないのでしょうか？冬の間筋力が低下してしまったと感じる方には、無理なくできる筋トレもいかがでしょうか。

そこで今回は、ウォーキング、ランニング、筋トレの本約50冊を展示・貸出します。

期間：令和6年4月9日（火）～6月9日（日）

## ウォーキングの本



- ・『1日1万歩を続けなさい』  
大谷 義夫／著 ダイヤモンド社 (2023. 10)  
請求記号：4983/071/4 資料番号：1110913710
- ・『ふたりウォーク ふたりに歩けばうまくいく』  
佐々木 千紘／著 メディカル・ケア・サービス (2023. 8)  
請求記号：4983/S145 資料番号：1110874870
- ・『70代でも元気に歩けるゆるウォーキングのコツ』  
保坂 隆／著 三笠書房 (2023. 6)  
請求記号：4983/H35/8 資料番号：1110846886
- ・『奇跡の鎌田式ウォーキング 「速遅歩き」で体も心も脳も若返る』  
鎌田 實／著 家の光協会 (2022. 10)  
請求記号：4983/K63/7 資料番号：1110750419
- ・『歩くだけで効く!おさんぽ整体』  
小林 篤史／著 三笠書房 (2022. 6)  
請求記号：4927/K30 資料番号：1110639323

(裏へつづく)

## ランニングの本

- ・『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 (2023. 9)  
請求記号：7820/N9/3 資料番号：1110905138
- ・『人は何歳まで走れるのか？ 不安なく一生 RUN を楽しむヒント』  
南井 正弘／著 集英社 (2023. 1)  
請求記号：7820/M5 資料番号：1110791777
- ・『ランニングの処方箋 医者 of 僕が走る理由』  
大槻 文悟／著 ミネルヴァ書房 (2023. 4)  
請求記号：7820/06 資料番号：1110833793
- ・『最高のランニングのための科学 ケガしない走り方、歩き方』  
マーク・ククゼラ／著 早川書房 (2020. 11)  
請求記号：7820/C1 資料番号：1110436118



## 筋トレの本

- ・『70 歳からの人生を豊かにする筋トレ』  
岡田 隆／著 高橋書店 (2023. 11)  
請求記号：4931/068 資料番号：1110913678
- ・『筋肉ががんを防ぐ。専門医式 1 日 2 分の「貯筋習慣」』  
石黒 成治／著 KADOKAWA (2022. 11)  
請求記号：4916/I15 資料番号：1110759642
- ・『50 歳からの科学的「筋肉トレーニング」』  
フィンク・ジュリウス／著 講談社 (2022. 7)  
請求記号：7807/F2 資料番号：1110716402

リストには一部を掲載しています。  
他にもいろんな本がありますので、  
どうぞご来館ください。

令和 6 年 4 月作成  
編集・作成：香川県立図書館資料課  
「健やか生活応援コーナー」担当