



# 「ぐーんと体を伸ばす」

## に関する資料リスト

自然展示2 2023. 1. 18 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
<b>ストレッチ</b>					
テレワークカーズ「1分」ストレッチ	田中 千哉／著	秀和システム	2020.12	493.6/タ20/	0015661473
ひざの激痛が30秒?でよくなるひざ皿ストレッチ	渡辺 淳也／著	文響社	2022.3	494.77/ワタ22/	0015483571
7秒「逆」ストレッチ ダイエット、筋肉強化、腰痛・肩こりに効果絶大!	石部 伸之／著	PHP研究所	2021.3	498.3/イシ21/	0015736887
衰えた体がよみがえる最高最善の運動 機能解剖学×動的ストレッチで不調を回復	澤木 一貴／著	大和書房	2020.4	498.3/サワ20/	0015252802
10秒で絶好調になる最強のストレッチ図鑑	柴 雅仁／著	SBクリエイティブ	2019.10	498.3/シハ21/	0015405798
つらい痛みや不調が消える家でできる超快適ストレッチ 整形外科医がすすめる	高平 尚伸／著	KADOKAWA	2021.3	498.3/タカ21/	0015787377
一生歩ける1日1回5秒ストレッチ 1動作でいい!	松井 薫／著	小学館集英社プロダクション	2019.3	498.3/マツ19/	0015072895
あなたに効く15秒ストレッチ セルフチェックで自分の治したいポイントがわかる!	水野 安祥／著	マイナビ出版	2020.5	498.3/ミス20/	0015312689
科学的に証明された心が強くなるストレッチ	堀田 秀吾／著	アスコム	2020.8	498.39/ホツ20/	0015369804
<b>背骨を伸ばす・猫背を治す</b>					
腰痛がたちまち消える3秒ストレッチ	神田 良介／著	アチーブメント出版	2021.9	493.6/カン21/	0015846025
「腰と背中」が一生まがらない・ちぢまない!「寝たまま1分ストレッチ」	芦原 紀昭／著	PHP研究所	2019.4	498.3/アソ19/	0014956957
正しい「後屈」入門 腰は反らずにしならせる!	今村 泰文／著	日貿出版社	2021.10	498.3/イマ21/	0015933757
医者が考えた猫背がなおる30秒ストレッチ	小林 弘幸／著	PHP研究所	2019.2	498.3/コハ19/	0014969067
人生が変わる1分姿勢教室	しょうじ／著	幻冬舎	2022.6	498.3/ショ22/	0016118895
その不調、背中ストレッチが解決します。	吉田 佳代／著	アスコム	2019.3	498.3/ヨシ19/	0014606008
猫背、肩こりをスッキリ改善呼吸ストレッチ 医師が教える、健康寿命を10年延ばす呼吸法	本間 生夫／著	飛鳥新社	2020.2	498.34/ホン20/	0014674816

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
<b>ヨガ</b>					
ストレスフリーになる休息のヨガ	サントーシマ香／著	大和書房	2020.11	498.34/サン20/	0015632490
からだ巡りヨガ大全 すぐにカラダの変化を実感!伸ばす・流れる・蘇る	高村 マサ／著	日経BP	2020.10	498.34/効20/	0015628134
親子でのびやか楽しいキッズヨガ まねして簡単50のポーズ	友永 淳子／監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2021.12	498.34/トモ21/	0015986144
整えるヨガ 心とカラダの不調に効く365日の基本ポーズ	廣田 なお／著	ダイヤモンド社	2021.1	498.34/ヒロ21/	0015428527
ヨガを楽しむ教科書 Let's enjoy YOGA	綿本 彰／著	ナツメ社	2022.7	498.34/ワタ22/	0015502982

<b>いろいろな体操</b>					
コロナエクササイズ 転倒を防ぐ7つの体操	枝光 聖人／著	自由国民社	2020.10	493.185/エタ20/	0015604317
脊柱管狭窄症を治す竹谷内式100点法 ひとつの体操と7つの工夫	竹谷内 康修／著	さくら舎	2022.9	494.66/タケ22/	0016478943
足の痛み・しびれ・はれ・変形自力でよくなる!名医が教える最新1分体操大全		文響社	2022.4	494.67/アシ22/	0016094658
血管をよみがえらせる長生き体操 東北大のリハビリ名医が教える宅トレ	上月 正博／著	マキノ出版	2021.4	498.3/コウ21/	0015787369
最高の健康になるお尻アップ体操 ふるだけまわすだけしめるだけ1回3秒	谷 玉恵／著	主婦の友社	2020.5	498.3/タニ20/	0015258080
新聞紙体操 もう転ばない!倒れない!老けない!	林 泰史／著	ワニブックス	2020.2	498.3/ハヤ20/	0015163819
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	2021.2	498.3/マツ21/	0015719263

<b>ストレッチに関するDVD</b>					
1日5分間エクササイズ 脱!運動不足	梅田 陽子／指導	NHKエンタープライズ	2008.8	V781/イ/	0200136604
NHK健康ストレッチング NHK『テレビ体操』より		NHKソフトウェア(発行)	2003.7	V781/エ/	0200116465
介護に活かすNATSUKI脳科学ストレッチ 肩と腰と膝の痛みを取り除く	NATSUKI／出演	エルディ	2017.4	V781/カ/	0200246700
ストレッチ100 ベーシックストレッチからエクササイズまで		アークベル株式会社・イメージの時間	[2007.5]	V781/ス/	0200130789
伸び伸びストレッチング 肩こり・腰痛を和らげる!		ハイリッチ	[2007.8]	V781/リ/	0200124717
パーフェクト・ストレッチ100 あらゆるスポーツ・体幹にきく	青山 剛／出演, 監修	デンシティ	[2013.10]	V781/ハ/	0200195931
バンドストレッチのコツ! ストレッチ専用バンドを使った効果的なストレッチ		アークベル株式会社・イメージの時間	[2005.6]	V781/ハ/	0200130805

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。自然科学班