



「おうちトレーニングのすすめ」 に関する資料リスト

自然展示1 2026. 3. 25. 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
ストレッチ					
体のかたさも痛みも解決する!関節可動域を広げる本	原 秀文／著	青春出版社	2020.6	492.7/ユエ20/	0015295207
テレワーク「1分」ストレッチ	田中 千哉／著	秀和システム	2020.12	493.6/ヲナ20/	0015661473
スキマ体操大全	金森 晃平／著	KADOKAWA	2020.5	498.3/カナ20/	0015312671
すぐできる10秒ねこ背ストレッチ	小林 篤史／著	かんき出版	2024.4	498.3/コハ24/	0016196347
1日7秒手を伸ばしなさい	高林 孝光／著	ダイヤモンド社	2020.12	498.3/効ナ20/	0015665722
カラダのおくすり体操	中村 格子／著	ワニブックス	2019.4	498.3/ナカ19/	0014896468
10秒でほぐす カラダが硬い人でもラクに柔らかくなる。きつくない、痛くない「シン柔軟法」	夏嶋 隆／著	アスコム	2023.4	498.3/ナツ23/	0016492621
一生歩ける1日1回5秒ストレッチ	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
猫背、肩こりをスッキリ改善呼吸ストレッチ	本間 生夫／著	飛鳥新社	2020.2	498.34/ホン20/	0014674816

トレーニング					
「家トレ」のきほん 飽きずに楽しく続けられる! 「自分で動ける」を維持するトレーニング	石田 竜生／著	翔泳社	2022.6	493.185/イシ22/	0016106981
くまモンと一緒にユルッと4秒筋トレ	都竹 茂樹／著	中央法規出版	2017.4	493.185/ツス17/	0013961024
60代からの鎌田式ズボラ筋トレ	鎌田 實／著	エクスマレッジ	2021.11	498.3/カマ21/	0015948474
最後の日まで笑って歩けるため息スクワット	小林 弘幸／著	集英社	2020.3	498.3/コハ20/	0015220502
世界一効率よく若返る!1日5秒骨トレーニング!	藤澤 孝志郎／著	ビジネス社	2018.7	498.3/フシ18/	0014467799
全身の不調が消えるすごい座りトレ	本多 奈美／著	KADOKAWA	2020.3	498.3/ホン20/	0015247893

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

30秒でスッキリ!壁トレ	和田 清香 / 著	ナツメ社	2017.11	498.3/ワタ18/	0014214357
--------------	-----------	------	---------	-------------	------------

※ 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
ヨガ					
バンクーバー式ウェルネスヨガ	Arisa／著	永岡書店	2020.2	498.34/アリ20/	0014674808
心とカラダがキレイになる和みのヨーガ	ガンダーリ松本／著	PHPエディターズ・グループ	2014.11	498.34/カン18/	0014311039
一日の体調を整える朝のヨガ	サントーシマ香／著	大和書房	2018.4	498.34/サン18/	0014406318
からだ巡りヨガ大全	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	友永 淳子／監修	メイユニバーサルコンテツ	2021.12	498.34/トモ21/	0015986144
よくわかる理論と実践ヨーガ	ジェニー・ビトルストン／著	ガイアブックス	2017.2	498.34/ヒト17/	0013876313
モダンヨーガバイブル	クリスティーナ・ブラウン／著	ガイアブックス	2018.2	498.34/フラ18/	0014250112
心と体に効かせるはじめてヨガ	綿本 彰／著	学研プラス	2017.12	498.34/ワタ17/	0014270599

姿勢改善					
何歳からでも丸まった背中が2カ月で伸びる!	安保 雅博／著	すばる舎	2019.10	498.3/アホ19/	0014648919
1分で姿勢がよくなる!	岩井 光龍／著	あさ出版	2019.2	498.3/イワ19/	0014598668
心と体が変わる姿勢のつくりかた	碓田 拓磨／著	洋泉社	2016.12	498.3/ウス17/	0013850128
あなたの首の痛み・肩こりはストレートネックが原因です!	酒井 慎太郎／著	永岡書店	2014.1	498.3/サカ14/	0012350070
身体の痛みと不調が消える究極の姿勢	高木 二郎太／著	彩図社	2018.9	498.3/効18/	0014563738
姿勢復元完全バイブル	理学療法士キリツ／著	KADOKAWA	2025.1	498.3/リカ25/	0016898942

体をつくる食事					
新しいタンパク質の教科書 健康な心と体をつくる栄養の基本	上西 一弘／監修	池田書店	2019.10	498.55/ウエ19/	0015057011
知識ゼロでも楽しく読める!たんぱく質のしくみ	佐々木 一／監修	西東社	2021.10	498.55/ササ22/	0015461957
カラダに効く!タンパク質まるわかりBOOK	藤田 聡／監修	学研プラス	2021.7	498.55/フシ21/	0015451933
食べる筋トレ。	谷川 俊平／著	かんき出版	2022.2	498.583/タニ22/	0015862923

☆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