



「おうちエクササイズ」

に関する資料リスト

2021. 1. 19 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					
ツボぐりぐりストレッチ かたまった筋肉がゆるむ!	柴 雅仁／監修	ナツメ社	2020.7	492.7/シハ20/	0015324478
じんわり10秒楽押しストレッチ	谷 幸江／著	風詠社	2017.2	492.75/タニ19/	0015019706
つらい肩のこりと痛みがみるみるとれる 自宅でできる「超簡単ストレッチ」	筒井 廣明／著	技術評論社	2017.1	493.6/ツツ17/	0013768676
ガチガチの体がスーッと楽になる深層筋ストレッチ	片平 悦子／著	あさ出版	2018.4	498.3/カタ18/	0014537435
絶対に疲れない体をつくる関節ストレッチ	酒井 慎太郎／著	KADOKAWA	2020.3	498.3/サカ20/	0014680318
寝たままできる骨ストレッチ	松村 卓／著	文藝春秋	2019.3	498.3/マツ19/	0014869960
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
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
ヨガ					
バンクーバー式ウェルネスヨガ Wellness To Go	Arisa／著	永岡書店	2020.2	498.34/アリ20/	0014674808
すこやかヨガ 子供から大人まで気軽にできる!	いとう あつこ／著	日貿出版社	2016.10	498.34/イト17/	0013624507
開運ヨガ 世界一カンタンな潜在意識をひらく方法	皇村 昌季／著	サンマーク出版	2018.11	498.34/オオ18/	0014794002
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
気持ちいい体になる骨盤調整ヨガ	高橋 由紀／著	サンマーク出版	2018.4	498.34/たか18/	0014384614
体と心をととのえるへそヨガ おへその感度を上げて、体を燃やす!	アンシー／著	池田書店	2017.12	498.34/アサ17/	0014287999
長友佑都のヨガ友 ココロとカラダを変える新感覚トレーニング	長友 佑都／著	飛鳥新社	2016.12	498.34/ナカ17/	0013781281
メディカルヨガ 誰でもできる基本のポーズ	新見 正則／著	新興医学出版社	2017.4	498.34/ニイ17/	0013085261

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
医師がすすめる「おふとんヨガ」寝たままできる決定版ズボラ健康法	橋本 和哉／著	マキノ出版	2017.12	498.34/ハン18/	0014292593
指だけヨガ どんなに体が硬い人でもできる	深堀 真由美／著	大和書房	2016.11	498.34/ワカ17/	0013624515
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

体操

腰痛、ひざ痛が自分で治せる足首パタパタ	菅沼 加奈子／著	主婦の友社	2020.2	493.6/スカ20/	0015223423
「ひざの痛み」に7つのゆらゆら体操「体のゆがみ」が取れると、こんなに気持ちいい	鈴木 登士彦／著	三笠書房	2019.2	494.77/スス19/	0014601538
シニアのクルクルトントン体操	有吉 与志恵／著	講談社	2020.6	498.3/アリ20/	0015324460
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
スキマ体操大全	金森 晃平／著	KADOKAWA	2020.5	498.3/カナ20/	0015312671
おしりが上がる驚異のきくち体操	菊池 和子／著	ダイヤモンド社	2019.10	498.3/キク19/	0015060981
腰痛が劇的に治る運動法「おしり歩き」	竹内 廣尚／著	アートデイズ	2020.7	498.3/タケ20/	0015343163
カラダのおくすり体操 弱った力別運動強度別に医師が処方!	中村 格子／著	ワニブックス	2019.4	498.3/ナカ19/	0014896468
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
10秒ポーズ健康法 一生歩ける体をつくる	福田 裕子／著	サンマーク出版	2019.12	498.3/フク19/	0015111719
心臓によい運動、悪い運動	古川 哲史／著	新潮社	2020.2	498.3/フル20/	0015170772
ゴロ寝でできる!ゆらぎ体操	森 明彦／監修	自由国民社	2017.10	498.3/モリ17/	0014106058

筋トレ

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
はいはいエクササイズ 自宅で簡単、無理なくできる	枝光 聖人／著	ベストセラーズ	2017.11	498.3/エタ17/	0014170120
鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」	鎌田 實／著	集英社	2019.5	498.3/カマ19/	0014936546
すごい筋肉貯金「ながら筋トレ」で死ぬまで歩ける筋肉を貯める方法	谷本 道哉／著	宝島社	2018.9	498.3/タニ18/	0014508774
足がスッと上がるようになる5秒キープの筋肉貯金	宮本 晋次／著	徳間書店	2019.12	498.3/ミヤ20/	0015183049
60歳からの「筋活」一生歩ける・動ける体のつくり方	久野 譜也／著	三笠書房	2020.3	B498.3/クノ20/	0015227804