

## < スポーツとからだ について調べる >



### 1 運動で健康な体をつくる まずは無理のない軽い運動から

請求記号 : 498.3 781 など

キーワード : 体操、ストレッチ、エクササイズ など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.18 ウエ	転倒予防のための 運動機能向上トレーニングマニュアル	植松 光俊/ 編集	南江堂	2013.5
498.3 ハヤ	100歳まで歩ける脚づくり	林 泰史/著	メディカルトリビューン	2013.10
498.3 ミヤ	Medical Walking ウォーキング指導者必携	宮下 充正/ 監修	南江堂	2013.10
781.4 カ	ストレッチまるわかり大事典	長畑 芳仁/著	ベースボール・マガジン社	2011.8
781.4 カ	実践ピラーティス	サリー・サール/ 共著	ガイアブックス	2010.10

### 2 運動と病気 運動で病気を予防する・治す

請求記号 : 493.1 780.19 など

キーワード : 運動療法、リハビリ、トレーニング など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
493.12 カ	メタボリックシンドロームに 効果的な運動・スポーツ	坂本 静男/ 編著	ナッパ	2011.11
493.18 シ	すぐ役に立つ介護予防フィットネス	石井 千恵/著	誠文堂新光社	2012.4
493.23 アタ	動いて治そう心臓病	安達 仁/著	中外医学社	2011.5
780.19 ニホ	中高年者の疾病予防・改善のための 運動プログラム	日本体育協会/ 監修	ナッパ	2010.6
781.4 ヒシ	メタボにならない3分間エクササイズ	ビジネスマンの健康を考 える会/著	PHP 研究所	2009.11

### 3 スポーツと栄養 食事からスポーツする体をつくる

請求記号：780.19 など

キーワード：スポーツ栄養学・競技名&レシピ など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
780.19 コ	JISS 国立スポーツ科学センターの アスリートレシピ	国立スポーツ 科学センター ／著	主婦と生活 社	2012.5
780.19 カ	スポーツ・運動栄養学 第2版	加藤 秀夫／編	講談社	2012.3
780.19 コハ	スポーツ栄養士のキッチンから アスリート・ジュニアのための絶品レシピ	こばた てるみ ／著	日本医療 企画	2011.7
782.3 ム	「走る」ための食べ方 マラソン快走のための実践栄養学	村野 あずさ／ 著	実務教育 出版	2013.2

### 4 スポーツとケガ・障害 ケガ等の予防と応急処置方法、治療について

請求記号：780.19 など

キーワード：スポーツ医学・リハビリテーション・マッサージ・疾患名 など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
780.19 カ	ここが聞きたい!スポーツ診療 Q&A	桜庭 景植／著	全日本病院出 版会	2011.9
780.19 コヤ	スポーツ傷害とリハビリテーション “重症度”と“時間経過”に応じた リハビリ・プログラム 40	小山 郁／著	体育とスポー ツ出版社	2013.12
780.19 ヤマ	防ごう!治そう!スポーツのケガ 予防と応急処置	山本 利春／著	河出書房新社	2012.5
780.19 カ	ひとりできる スポーツテーピング	高橋 仁／著	ベースボール ・マガジン社	2013.11
780.19 シ	肩のスポーツ傷害 診断・治療・リハビリテーション	ジェロム・ガイ ンセント・シロ ／著	三輪書店	2012.1
780.19 ヤマ	スポーツと腰痛 メカニズム&マネジメント	山下 敏彦／編	金原出版	2011.10

## 【 インターネット情報 】

### ・健康ネット [公益財団法人 健康・体力づくり事業財団]

<http://www.health-net.or.jp/>

運動不足度チェックや体力年齢チェックで自分の体を知ることから、健康維持のための運動の方法を解説しています。

### ・e-ヘルスネット [厚生労働省] <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

各分野の専門家が一般向けに健康情報をわかりやすく解説しています。健康用語を調べることもできます。

### ・健康長寿ネット [公益財団法人長寿科学振興財団]

<http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>

健康、長寿、高齢者への医療、リハビリテーション、介護などに関する正確な情報が幅広く集められています。

### ・国立スポーツ科学センター ウェブサイト <http://www.jpnsport.go.jp/jiss/>

国立スポーツ科学センターとは、オリンピック選手をはじめとするトップアスリートをサポートするスポーツ医・科学の研究機関です。

「知る・学ぶ」のページにある「アスリートのわいわいレシピ」のコーナーでは、アスリートや運動選手におすすめの食事レシピが紹介されています。



# 〈スポーツとからだ〉関係資料

## 閲覧室 配置図

