



〈スポーツの秋〉

朝晩すっかり涼しくなり、スポーツに良い季節になりました。健康のために、趣味として、身体を動かしてみませんか？

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
780.19 ニホ	中高年者の元気長寿のための 運動プログラム	日本体育協会 ／監修	ナッパ	2010.6
781.4 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 サル	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 イシ	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
493.6 カ	今日からできる ロコモティブシンドローム対処法	中村 耕三／ 監修	講談社	2013.9
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 ヒ	アスリートのための食トレ 栄養の基本と食事計画	海老久美子／著	池田書店	2010.8
780.19 コク	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
780.19 ヨシ	筋力向上のための一週間献立集 アス リート食堂	吉谷 佳代／著	文光堂	2011.9
782.3 ムラ	「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 サク	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	小山 郁／著	体育とスポーツ出版社	2013.12
780.19 カ	知識ゼロからのスポーツマッサージ DVDでよくわかる	高橋 仁／著	ベースボール・マガジン社	2014.3
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	ジェローム・ヴィンセント・シウロ／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

5 かっこいい体を目指す 筋肉をつけるために

請求記号：780.7 など

キーワード：筋力トレーニング など

請求記号	書名	著者名	出版社	出版年
780.7 ヒラ	シニア向け 筋力トレーニングパーフェクトマニュアル	平山邦明／著	悠書館	2012.12
780.7 タニ	筋トレまるわかり大事典	谷本道哉／著	ベースボール ・マガジン社	2010.6
780.7 アル	40歳から始める一生衰えない筋肉のつくり方	有賀誠司／著	永岡書店	2010.12
780.7 サチ	筋力トレーニングの理論と実際	ブラディミール・ ザチオルスキー／著	大修館書店	2009.10

【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。

