

＜身体を動かそう＞

習慣的に身体を動かすことで、私たちは、自分の身から病気を遠ざけることができます。健康的な毎日を送るために、体験教室の経験を習慣に変えませんか。

このリストでは、ノルディック・ウォークのことや歩くこと、ストレッチなどについて書かれた本をはじめ、インターネットのサイトなども併せてご紹介します。

貸出中の資料は予約することができます。



1 ノルディック・ウォーク

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年月
493.18/ル	シニア向けノルディックウォーキング・ポールウォーキング GUIDE BOOK	ノルディックウォーキング・ポールウォーキング推進団体連絡協議会／監修 企画	ライフ出版社	2015.3
498.3/ミ/	ノルディックウォーキング	三浦 望慶／編著	アイオーエム	2015.9
S291.2/168/	みしま健幸ノルディックウォーキング GUIDE BOOK	三島市健康づくり課／[編]	三島市健康づくり課	2016.3

2 歩きましょう！

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年月
081.06/ワ/2541	究極の歩き方	アシックススポーツ工学研究所／著	講談社	2019.9
498.3/ア/	やってはいけないウォーキング (大活字版)	青柳 幸利／著	SB クリエイティブ	2018.4
493.18/カ/	介護予防のためのウォーキング	中村 容一／著	黎明書房	2017.11
S780/538	ながいずみわくわく歩こうマップ	長泉町ウォーキングプロジェクト会議／企画・編集	長泉町住民福祉部門健康増進課	2013.3
080/㍑/466	からだが変わる体幹ウォーキング	金 哲彦／著	平凡社	2009.5
498.3/ハ/	健康ウォーキングの科学	波多野 義郎／編著	不昧堂出版	2008.3
視聴覚 DVD 498/リ/	黒田恵美子のウォーキング 100	黒田 恵美子／出演,監修	アークベル株式会社	[2009.3]



3 身体を動かそう！

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年
080/㍑/ /918	「自立できる体」をつくる	湯浅 景元／著	平凡社	2019.8
781.4/㍑/	最新ストレッチの科学	坂詰 真二／監修	新星出版社	2017.12
781.4/㍑/	ストレッチの科学	長畑 芳仁／監修	洋泉社	2017.1
493.18/㍑/	70 歳からの筋トレ&ストレッチ	大淵 修一／編著	法研	2017.1
493.18/㍑/	寝たきりにならずにすむ筋肉の鍛え方	荒井 秀典／著	河出書房新社	2016.5
786.4/㍑/	50 歳からはじめるハイキングの教科書	加藤 庸二／監修	滋慶出版 土屋書店	2012.6
493.18/㍑/	イスや車イスに座ってできる 転倒防止と寝たきり予防の音楽体操	田中 和代／監修	黎明書房	2016.2
視聴覚 DVD 781/I/	NHK 健康ストレッチング	長野 信一／指導	NHK エンタープライズ	2011.5

4 食から健康へ！

請求記号	書 名	著者名	出版社	出版年月
493.23/㍑/	弱った心臓を守る安心ごはん	佐藤 直樹／病態監修	女子栄養大学 出版部	2019.2
493.25/㍑/	高血圧の毎日ごはん	佐藤 直樹／病態監修	女子栄養大学 出版部	2018.1
493.46/㍑/	おかずレパートリー過敏性腸 症候群	松枝 啓／監修	マイナビ出版	2018.9

5 インターネット情報

静岡県ノルディック・ウォーク連盟 <http://nordicwalkshizuoka.com/>

静岡県内のノルディック・ウォーク情報が満載！静岡県ノルディック・ウォーク連盟公式サイトです。月例交流会や大会・イベントの日程が載っています。また、連盟公認のステーションなども紹介しています。

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/>

健康・体力アップコーナーでは、アンケートによる運動不足度診断や体力年齢診断、結果に合わせた康維持のための運動方法を紹介、解説をしています。イラストによる動画もあります。

