

「知りたい！水泳&水中歩行」

健やか生活応援コーナーでは、話題のテーマや季節に合わせてミニ展示を行っています。

第21回のテーマは、「水泳&水中歩行」です。

梅雨が明ければ本格的に夏！こんな時期に始めたい運動が、水泳&水中歩行です。水泳なんて学校の授業以来だという中高年の皆さま向けに、水に入る前の準備としてストレッチの本もご用意しました。

今回は、水泳&水中歩行に関する本50冊を集めた展示を行います。



期間：平成30年6月26日（火）～平成30年8月26日（日）

水泳

・『上達泳本 4泳法をマスターして速く泳ぐ』 原英晃／監修 ベースボール・マガジン社
(2015.9)

請求記号：7852 / H15 / 3

資料番号：1109289932

・『4泳法をマスターする！水泳練習メニュー200』 小松原真紀／監修 池田書店 (2010.5)

請求記号：7852 / K13

資料番号：1109977270

・『2軸クロール完全マスターbook もっと楽に！速く！長く！泳げるようになる！！』
藤森善弘／著 毎日コミュニケーションズ (2009.6)

請求記号：7852 / F3 / 2

資料番号：1109977387

・『はい、泳げません』 高橋秀実／著 新潮社 (2005.6)

請求記号：7852 / T7

資料番号：1107080721

・『スイミングQ&A教室 お悩み解決 平泳ぎ編』 高橋繁浩／〔著〕 ベースボール・マガジン社
(2004.10)

請求記号：7852 / S20 / 1-3

資料番号：1106993791

・『ゆっくり長く泳ぎたい！ ゼロからの快適スイミング』 快適スイミング研究会／編 学習研究社
(2001.12)

請求記号：7852 / K12 / 2

資料番号：1109790459

・『うまくなる！水泳』 荒木汰久治／監修 西東社 (2002.7)

請求記号：7852 / A8

資料番号：1109977395

水中歩行

・『八木式プールエクササイズ水中運動でアンチエイジング 水の力で老化に打ち勝つ』 八木香／著 滋慶出版 (2014.5)

請求記号：7852／Y5

資料番号：1108813989

・『水中ウォーキング健康法 肥満・腰痛の予防と改善!』 北関東イトマンスイミングスクールグループ／編 講談社 (2000.6)

請求記号：7852／K9

資料番号：1105818247

ストレッチ

・『体が硬い人のための柔軟教室 1日10分スッキリやせて元気になる、やわらかストレッチ&筋トレ』 石井直方／監修 主婦の友社 (2018.4)

請求記号：4983／I7

資料番号：1109948719

・『70歳からの筋トレ&ストレッチ』 大淵修一／編著 法研 (2017.10)

請求記号：4931／O62

資料番号：1109873396

・『硬い体がみるみるほぐれる世界一効くストレッチ がんばらなくても大丈夫!誰でもやわらかくなる!』 荒川裕志／著 PHP研究所 (2017.9)

請求記号：7814／A2

資料番号：1109861565

・『自重ストレッチ 硬い体が驚くほど気持ち良く伸びる,誰でも必ず柔らかくなる!』 比嘉一雄／著 日本文芸社 (2017.4)

請求記号：7814／H6／2

資料番号：1109861565

リストには一部を掲載しています。
他にもいろんな本をご用意してありますので、どうぞご来館ください。



平成30年6月26日発行

編集・作成：香川県立図書館資料課「健やか生活応援コーナー」担当