

## 10月展示(一般)

### 10月展示リスト(一般) : 歩く、走る、そしてフルマラソン

タイトル	著者	出版者	出版年	分類
(ウォーキング)				
とやまウォーキングガイド	とやま散策グループ/編	シー・エー・ピー	1999.5	291.42
とやまウォーキングマップ85コース 歩いて、見て、ふるさと再発見		北日本新聞社	2004.3	291.42
新ウォーキングマップ東海・中部 消費カロリー&歩数表示つき		法研	2001.9	291.5
知識ゼロからのウォーキング入門	小出 義雄/著	幻冬舎	2008.9	498.35
競歩式最強ウォーキング 楽に!きれいに!より速く!	柳沢 哲/著	エクスナレッジ	2010.1	498.35
「体幹」ウォーキング 走りのメソッドを生かした歩きの「新常識」	金 哲彦/著	講談社	2010.3	498.35
日本を歩く ウォーキング-こころとからだの健康を求めて	宮下/充正    著	富山房インターナショナル	2013.4	498.35
間違いだらけのウォーキング 歩き方を変えれば痛みが取れる	木寺/英史    著	実業之日本社	2014.3	498.35
街歩きポールウォーキング 筋バランスを整え、腰痛・ひざ痛に効く	安藤/邦彦    著 杉浦/伸郎    著	主婦の友インフォス情報社	2014.5	498.35
スポーツ科学のプロが教える体の不調を改善するための症状別ウォーキング	湯浅/景元    著	SBクリエイティブ	2014.5	498.35
ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング 図解でよくわかる!	西田/潤子    監修	KADOKAWA	2014.9	498.35
中高年から足腰力をつける本 筋トレ ストレッチ ウォーキング	石井 直方/監修 工藤 麻衣子/監修 主婦と生活社/編	主婦と生活社	2007.11	780.7
増田明美のウォーキング&ジョギング入門	増田 明美/講師	日本放送出版協会	2007.4	782
金哲彦の今日から始めるウォーキング&ランニング シューズ選びからトレーニングメニューまでのあらゆる情報を網羅	金 哲彦/著	PHP研究所	2009.3	782
ウォーキングから始める50歳からのフルマラソン	金 哲彦/著	講談社	2012.11	782
(ジョギング)				

## 10月展示(一般)

タイトル	著者	出版者	出版年	分類
増田明美のウォーキング&ジョギング入門	増田 明美/講師	日本放送出版協会	2007. 4	782
スロージョギング健康法 ゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる!	田中 宏暁/著	朝日新聞出版	2010. 10	782
仕事に効く、脳を鍛える、スロージョギング	久保田 競/著 田中 宏暁/著	角川マガジンスズ	2011. 9	782
足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ	田中/宏暁    監修	NHK出版	2014. 3	782
ゼロから始めるマラソン&ジョギング入門 「いつかはフルマラソン!」にまで対応	谷川/真理    監修	KADOKAWA	2014. 9	782
(マラソン)				
ゼロから始めるマラソン&ジョギング入門 「いつかはフルマラソン!」にまで対応	谷川/真理    監修	KADOKAWA	2014. 9	782
マラソン完走マニュアル 2014 初心者ランナーが知りたいマラソンのすべてが書かれています	ランニングマガジン・クリール    責任編集	ベースボール・マガジン社	2014. 9	782. 3
人生が変わる!フルマラソン完走法 メタボでも運動オンチでもシニアでも	坂本/雄次    著	主婦の友社	2014. 8	782. 3
こんなに楽しいのに走らなきゃもったいない!	高橋/尚子    著	ポプラ社	2014. 4	782. 3
金哲彦のはじめてのランニング 運動ゼロからレース出場まで	金/哲彦    著	朝日新聞出版	2014. 2	782
55歳からのフルマラソン	江上 剛/著	新潮社	2012. 5	782. 3
すべてのマラソンランナーに伝えたいこと	瀬古 利彦/著	実業之日本社	2012. 2	782. 3
eA式マラソン〈新常識〉トレーニング 一歩先に進みたいランナーのために	鈴木 彰/著	ナツメ社	2011. 12	782. 3
マラソンの教科書 完走チャレンジ!自己ベスト更新!	川越 学/監修	池田書店	2011. 10	782. 3
フルマラソンスタートBOOK 完走は“夢”じゃない!	牧野 仁/監修	= 出版社	2011. 9	782. 3
誰でも「たった20回」の練習でフルマラソンを完走できる!	金 哲彦/[著]	マガジンハウス	2010. 11	782. 3
教えてQちゃん!メタボだってマラソン完走!	高橋 尚子/著 穂田 文雄/著	阪急コミュニケーショングループ	2010. 2	782. 3

## 10月展示(一般)

タイトル	著者	出版者	出版年	分類
世界一の!「超楽」マラソン練習法 ド素人でも4か月で4時間が切れるスゴ技40	小谷 和彦/著 金 哲彦/監修	大和書房	2010. 2	782. 3
誰でも完走できるフルマラソン 3か月で絶対完走する100メソッド 3つのステップで夢の42. 195km走破!	安喰 太郎/監修	学研パブリッシング	2009. 12	782. 3
<b>(読み物)</b>				
走ることにについて語るときに僕の語ること	村上 春樹/著	文芸春秋	2007. 10	914. 6
ランナー	あさの あつこ/著	幻冬舎	2007. 6	913. 6
スパイクス	あさの あつこ/著	幻冬舎	2011. 4	913. 6
レーン	あさの/あつこ    著	幻冬舎	2013. 5	913. 6
強奪箱根駅伝	安東 能明/著	新潮社	2003. 10	913. 6
激走福岡国際マラソン 42. 195キロの謎	鳥飼 否宇/著	小学館	2005. 12	913. 6
一瞬の風になれ 1	佐藤 多佳子/著	講談社	2006. 8	913. 6
一瞬の風になれ 2	佐藤 多佳子/著	講談社	2006. 9	913. 6
一瞬の風になれ 3	佐藤 多佳子/著	講談社	2006. 10	913. 6
彼女の知らない彼女	里見 蘭/著	新潮社	2008. 11	913. 6
チーム	堂場 瞬一/著	実業之日本社	2008. 10	913. 6
ヒート	堂場 瞬一/著	実業之日本社	2011. 11	913. 6
カゼヲキル 1	増田 明美/著	講談社	2007. 7	913. 6
カゼヲキル 2	増田 明美/著	講談社	2008. 4	913. 6
カゼヲキル 3	増田 明美/著	講談社	2008. 7	913. 6

## 10月展示(一般)

タイトル	著者	出版者	出版年	分類
風が強く吹いている	三浦 しをん/著	新潮社	2006.9	913.6
シティ・マラソング	三浦 しをん/著 あさの あつこ/ 著 近藤 史恵/著	文芸春秋	2010.10	913.68
ラン	森 絵都/作	理論社	2008.6	913.6