

## 大広田分館 6月展示リスト(一般):ストレッチ体操

展示期間 平成29年6月1日(木)～6月30日(金)

| 番号 | タイトル   | 著者名                              | 出版社            | 出版年      | 分類      |
|----|--|----------------------------------|----------------|----------|---------|
| 1  | 体がキレイになるリンパストレッチ たった10秒で毒を出す!                          | 加藤/雅俊    著                       | 日本文芸社          | 2014. 1  | 492. 75 |
| 2  | 骨格3分ストレッチ 簡単!やせる!ゆがみがとれる!                              | 久永 陽介/著                          | 幻冬舎            | 2006. 11 | 492. 79 |
| 3  | 腰痛・肩こりはストレッチで治る! 自分で簡単にできるストレッチとトレーニングにツボ押しを組み合わせた統合   | 水嶋 昭彦/著                          | 日本文芸社          | 2011. 6  | 492. 79 |
| 4  | 痛くないストレッチ 腰・ひざ・股関節痛に効く                                 | 三木/英之    監修                      | KADOKAWA       | 2016. 3  | 493. 6  |
| 5  | 腰と背中をしっかり守るストレッチ法 強くてしなやかな背中では見た目にも健康的で美しい。日常生活の動作と軽いエ | ジェニー・サトクリフ/著 中山 彰一/監修 藤本 知代子/訳   | 産調出版           | 2008. 3  | 493. 6  |
| 6  | つらい肩のこりと痛みがみるみるとれる 自宅でできる「超簡単ストレッチ」                    | 筒井/廣明    著 山口/光國    著 樋口/頼子    著 | 技術評論社          | 2017. 1  | 493. 6  |
| 7  | かんたんストレッチで外反母趾・巻き爪が治る本 1日5分で痛みが消える!                    | 山田 光敏/著                          | PHP研究所         | 2009. 7  | 494. 67 |
| 8  | 5秒キープ!痛みとりストレッチ 首・肩・腰・膝のしつこい痛みがラクになる                   | 宗田/大    著                        | 青春出版社          | 2016. 9  | 494. 77 |
| 9  | かんたん!ながらストレッチ もう介護なんてこわくない!                            | 田村 英司/編著                         | 同友館            | 2008. 2  | 498. 3  |
| 10 | 骨骨★10秒体操(ストレッチ) 35歳からの「健康」に効く!                         | 長谷 慎一/著                          | オリコン・エンタテインメント | 2006. 12 | 498. 3  |
| 11 | 人生を変える!骨ストレッチ コリ・ハリ・痛みが消え、疲れ知らずの体になる                   | 松村/卓    著 長沼/敬憲    著             | ダイヤモンド社        | 2016. 9  | 498. 3  |
| 12 | どこでもプチストレッチ 疲れはその場でリセット!                               | 福田 千晶/著                          | 山海堂            | 2006. 6  | 498. 3  |
| 13 | ゆるめる力 骨ストレッチ 肩も腰も原因は骨でした!                              | 松村/卓    著                        | 文藝春秋           | 2015. 7  | 498. 3  |
| 14 | イヤな自分を1日で変える脳ストレッチ                                     | 加藤/俊徳    著                       | KADOKAWA       | 2016. 11 | 498. 39 |
| 15 | 脳にすぐ効く30秒ストレッチ 「脳のコリ」が心と体のパワーを落としていた!                  | 栗田 昌裕/著                          | 青春出版社          | 2006. 9  | 498. 39 |

|    |  |                                |              |          |        |
|----|--|--------------------------------|--------------|----------|--------|
| 16 | やせる体操ビューティー・コア・ストレッチ                                     | 塚原 千恵子/著                       | 小学館          | 2007. 4  | 595. 6 |
| 17 | 中高年からのやわらか筋トレとストレッチ入門 1日10分!                             | 主婦の友社/編                        | 主婦の友社        | 2005. 8  | 780. 7 |
| 18 | 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<br>主婦と生活社/編 | 主婦と生活社       | 2007. 11 | 780. 7 |
| 19 | いちばんよくわかるストレッチの教科書 “しっかり伸びるストレッチ” がよくわかる!! 〈部位別+症状別+スポーツ | 山本 利春/監修                       | 新星出版社        | 2010. 4  | 781. 4 |
| 20 | 無理なく続けるちょいちょいストレッチ からだがとってもラクになる!                        | 健康増進研究会/編                      | はまの出版        | 2005. 8  | 781. 4 |
| 21 | 一瞬で体が柔らかくなる動的ストレッチ                                       | 矢部/亨    著                      | 青春出版社        | 2015. 12 | 781. 4 |
| 22 | いや!というほど体がかたい人のためのらくらくストレッチ体操                            | 小林/邦之    著                     | 新星出版社        | 2014. 6  | 781. 4 |
| 23 | 大人女子の体幹ストレッチ もう二度と太らない体になる                               | 広瀬/統一    著                     | 学研プラス        | 2015. 12 | 781. 4 |
| 24 | 大人のタオルストレッチ 腰・肩・ヒザの痛みにサヨナラ!                              | 野口/克彦    監修                    | 主婦の友社        | 2013. 12 | 781. 4 |
| 25 | 驚くほど伸びる動的ストレッチ 硬い体・肩こり・腰痛に!                              | 比嘉/一雄    著                     | 池田書店         | 2016. 9  | 781. 4 |
| 26 | 勝ちにいく!ストレッチ “勝負強いカラダ” をつくる部位別アイテム満載                      | 長畑 芳仁/著 猪俣 弘史/イラスト             | 山海堂          | 2007. 9  | 781. 4 |
| 27 | 体を芯からやわらげる健康ストレッチ  | 森 俊憲/著 森 和世/著                  | 永岡書店         | 2011. 11 | 781. 4 |
| 28 | 体が硬い人のための関節が柔らかくなるストレッチ&筋トレ                              | 荒川/裕志    著                     | PHP研究所       | 2016. 1  | 781. 4 |
| 29 | からだが目覚めるストレッチメニュー アクティブな身体への“はじめの一步”                     | 荒川 裕志/著 谷本 道哉/監修 石井直方/監修協力     | 池田書店         | 2010. 4  | 781. 4 |
| 30 | 関節ストレッチ&トレーニング 痛みに負けないカラダをつくる                            | 矢野 啓介/著 佐嶋 健司/著                | 現代書林         | 2008. 10 | 781. 4 |
| 31 | かんたんストレッチ百科140 体を伸ばせばやせる!健康になる!                          | 萱沼 文子/著 長野 茂/監修                | PHP研究所       | 2009. 1  | 781. 4 |
| 32 | 基礎から学ぶ!ストレッチング   | 谷本 道哉/著 岡田 隆/著 荒川 裕志/著         | ベースボール・マガジン社 | 2009. 12 | 781. 4 |
| 33 | 健康ホームストレッチ 肩コリ・腰痛などの悩みも自分ですっきり解消できる!                     | 山田 多佳子/監修                      | ナツメ社         | 2006. 8  | 781. 4 |

|    |   |                     |              |          |        |
|----|---|---------------------|--------------|----------|--------|
| 34 | 公式ストレッチポール&ひめトレBOOK 200万人が効果を実感したトレーニングメソッド | JCCA    監修          | ワニブックス       | 2014. 8  | 781. 4 |
| 35 | コンディショニング・ストレッチ 柔軟性のレベルにあわせてポーズが選べる!        | 中村 千秋/監修 渡部 賢一/実技指導 | 西東社          | 2008. 11 | 781. 4 |
| 36 | しっかり伸びる!基本ストレッチ 柔軟でしなやかな理想の身体をつくる!          | 萱沼 文子/著 長野 茂/監修     | 日本文芸社        | 2008. 3  | 781. 4 |
| 37 | 10分で体得するアンチエイジング体操 ストレッチ&筋力アップで、より若く、美しく!   | 湯沢 きよみ/著            | アマーバックス新社    | 2008. 3  | 781. 4 |
| 38 | ストレッチの基本 伸ばすのは進化!縮むのは老化!                    | ストレッチ専門店スリーエス    監修 | 主婦の友社        | 2014. 8  | 781. 4 |
| 39 | ストレッチバイブル レベルアップ編                           | 長畑 芳仁/著             | ベースボール・マガジン社 | 2007. 5  | 781. 4 |
| 40 | 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 |
| 41 | ストレッチ・メソッド 5つのコツでもっと伸びる体が変わる                | 谷本 道哉/著 石井 直方/著     | 高橋書店         | 2008. 11 | 781. 4 |
| 42 | ストレッチング&ウォームアップ 部位別テクニックと競技別プログラム           | 杉浦 晋/著              | 大泉書店         | 2008. 9  | 781. 4 |
| 43 | どこでもできる健康ストレッチ                              | 勝本 昌希/[著]           | 小学館          | 2007. 11 | 781. 4 |
| 44 | 寝たきりにならないシニアの基本ストレッチ 曲げて伸ばして心と体の若返り!        | 萱沼 文子/著             | PHP研究所       | 2006. 8  | 781. 4 |
| 45 | 伸ばす筋肉がよくわかる!スポーツ・ストレッチ                      | 秦 ワタル/監修            | 西東社          | 2011. 1  | 781. 4 |
| 46 | パーフェクト・ストレッチ ケガの予防、パフォーマンスアップに最適!           | 五十嵐 悠哉/著            | ナツメ社         | 2007. 12 | 781. 4 |
| 47 | やってはいけないストレッチ 「伸ばしたい筋肉を意識する」のは逆効果!          | 坂詰/真二    著          | 青春出版社        | 2013. 5  | 781. 4 |
| 48 | らくらくストレッチ 硬いからだもムリなく伸びる!                    | 小鹿 有紀/共著 宮尾 昌明/共著   | 日東書院本社       | 2008. 10 | 781. 4 |
| 49 | リンパを整えてキレイになるやさしいストレッチ                      | 原田/優子    監修         | 成美堂出版        | 2016. 7  | 781. 4 |
| 50 | お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法 関節にきく浮力パワー            | 須藤 明治/[著]           | 講談社          | 2005. 8  | 785. 2 |