

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は見ただ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 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