

## 平成26年6月 2階閲覧室展示『スポーツしよう！いい汗かこう！』

鹿児島県立奄美図書館

番号	資料番号	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
1	0211008891	ゼロからはじめる!筋トレプログラムの作り方	有賀/誠司    著	山海堂	2005.6	780.7/7005
2	0211134457	少年スポーツ体の作り方!	立花/龍司    著	西東社	2008.7	780.7/7008
3	0211510854	シニア向け筋力トレーニングパーフェクトマニュアル	平山/邦明    著	悠書館	2012.12	780.7/t012
4	0211446604	大人の「運動音痴」がみるみるよくなる本	深代/千之    著	すばる舎	2012.4	780.7/7012
5	0211312319	老けない筋トレ	山本/ケイイチ    著	ワニブックス	2010.4	780.7/t010
6	0211103130	中高年のための「体を動かす」簡単運動メニュー	松葉/育郎    監修	主婦の友社	2008.4	781.4/7008
7	0211504659	大人のタオルストレッチ	野口/克彦    監修	主婦の友社	2013.12	781.4/7013
8	0211206255	フープブーンをはじめよう	ディーイーピー    編	マリン企画	2009.9	781.4/7009
9	0210788436	タオルdeストレッチ	野口/克彦    監修	主婦の友社	2003.3	781.4/703
10	0211063508	誰でも完走できる!ランニング美人	市河/麻由美    監修	アスキー	2008.1	782/1008
11	0211226493	ゆっくり走れば健康になる	梅方/久仁子    著	中経出版	2010.5	782/7010
12	0211019740	突然、足が速くなる vol.2		MCプレス	2005.9	782/7005/2
13	0211019757	突然、足が速くなる vol.3		MCプレス	2006.5	782/7005/3
14	0211406251	「体幹」ランニング	金/哲彦    著	講談社	2007.11	782/7007
15	0211482831	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	782/7012
16	0211018577	佐藤千恵子のレッツ!ランニング vol.1		ベースボール・マガジン社	2005.10	782/7005
17	0211222559	大人ラン	藤原/美智子    著	講談社	2009.12	782/7009
18	0211141353	きれいになれるランニング	牧野/仁    著	大修館書店	2008.11	782/7008
19	0211139415	歩くからはじめる42.195km	内山/雅博    著	講談社	2008.9	782.3/7008
20	0211388459	トレイルランニング楽々入門	奥宮/俊祐    著	実業之日本社	2011.9	782.3/7011
21	0211019773	速く走る!トレーニングBOOK	成美堂出版編集部    編集	成美堂出版	2005.8	782.3/t005
22	0211477856	トライアスロンはまりました。	野中/秋世    著	誠文堂新光社	2013.5	782.6/7013
23	0211213376	パラグライダーにチャレンジ 2009-2010		イカロス出版	2009.4	782.9/1009
24	0140115882	パラグライダー教程	小野寺/久恵    [ほか]共著	スキージャーナル	1993.12	782.9/793
25	0211362223	サッカーで子どもがみるみる変わる7つの目標(ビジョン)	池上/正    著	小学館	2010.11	783.4/1010
26	0211228093	俊輔の言葉	石倉/勇    著	講談社	2010.6	783.4/1010

番号	資料番号	書名	著者名	出版者	出版年	請求記号
27	0211420500	準備する力	川島/永嗣    著	角川書店	2011.9	783.4/加11
28	0211381801	ザッケローニの哲学	アルベルト・ザッケローニ    著	PHP研究所	2011.1	783.4/加11
29	0211062302	青の群像	戸塚/啓    著	ソニー・マガジンス	2007.12	783.4/1007
30	0211220090	夢をかなえるサッカーノート	中村/俊輔    著	文藝春秋	2009.9	783.4/加009
31	0211368857	日本男児	長友/佑都    著	ポプラ社	2011.5	783.4/加11
32	0211385786	池田信太郎のいちばんやさしいバドミントンの基本 レッスン	池田/信太郎    著	新星出版社	2011.7	783.5/1011
33	0211510177	初・中級者のためのバドミントンベーシック・レ ッスン		ベースボール・マガ ジン社	2013.6	783.5/1013
34	0211382015	ソフトボール練習メニュー200	宇津木/妙子    監修	池田書店	2011.3	783.7/1011
35	0211510144	戦略的なバッティングと走塁術がよくわかる野球攻 撃・走塁事典	全国野球技術研究会    編	実業之日本社	2013.7	783.7/1013
36	0211364658	よくわかる!グラウンド・ゴルフ基本	朝井/正教    著	ベースボール・マガ ジン社	2011.4	783.8/1011
37	0211240254	50歳からのゴルフ革命	海老原/清治    著	ゴマブックス	2009.2	783.8/1009
38	0211215264	みるみる上達ゴルフの基本	岸/和也    著	コスミック出版	2009.6	783.8/1009
39	0211505615	練習しないでシングルになれる	ローハン・O・シェーマ    著	サンマーク出版	2013.5	783.8/1013
40	0211226725	水泳練習メニュー200	小松原/真紀    監修	池田書店	2010.5	785.2/1010
41	0211139803	カラダは水中運動でよみがえる	快適スイミング研究会    編	学研	2008.10	785.2/加008
42	0211126537	北島康介の水が怖くなくなる魔法の本	北島/康介    著	講談社	2008.8	785.2/1008
43	0210760278	山中毅の水中運動	山中/毅    著	毎日新聞社	2002.6	785.2/102
44	0211447099	子どもと楽しむ山歩き	上田/泰正    著	山と溪谷社	2012.7	786.1/加12
45	0211313358	楽しい!日帰り山歩き入門	神崎/忠男    監修	主婦と生活社	2010.5	786.1/加10
46	0211368550	始める・やり直す40歳からの山登り	クラブツーリズム株式会社    編	阪急コミュニケー ションズ	2011.7	786.1/加11
47	0211062336	自転車日和 vol.7		辰巳出版	2008.3	786.5/1005/7
48	0211141395	自転車日和 vol.10		辰巳出版	2008.12	786.5/1005/10
49	0211318639	健康太極拳エクササイズ	雨宮/隆太    著	ベースボール・マガ ジン社	2010.11	789.2/1010
50	0211446166	剣道練習メニュー200	香田/郡秀    監修	池田書店	2012.5	789.3/1012

☆こちらで紹介している図書以外にも、スポーツに関する図書があります。