

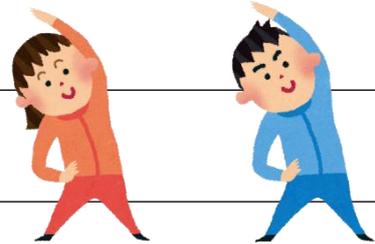
展示期間：令和4年2月22日（火）～4月3日（日）

香川県立図書館 Young Generation コーナー<ミニ展示>
「春だ！思いっきり体を動かそう！」

少しずつ暖かくなり、運動しやすい季節になりました。
室内でできるストレッチなどの軽い運動から、
シェイプアップ運動、本格的な体カトレーニングの本まで、
部活がなくても、自分一人でもできる運動やトレーニングに
役立つ本を展示・貸出しします。

室内でできるストレッチなどの軽い運動

- ・『へやトレ体操』森 俊憲／著 主婦の友社／刊 (7807/M11/2)
- ・『徹底活用!バランスボール大全』菅原 順二／監修 成美堂出版 (7807/S32)
- ・『JAL 健康管理部本気の!ラジオ体操講座』
KADOKAWA／編著・刊 (7814/K7)



お家でシェイプアップ!

- ・『1日4分で脂肪燃烧!インターバルトレーニング』
中里 賢一／監修 池田書店／刊 (5950/N17)
- ・『1分おしり筋を伸ばすだけで劇的ペタ腹!』
Naoko／著 学研プラス／刊 (5950/N18)
- ・『モデルが秘密にしたがる体幹リセットダイエット究極の部分やせ』
佐久間 健一／著 サンマーク出版 (5950/S33/1-2)

ガッツリ運動

- ・『1日10分走る青トレ』原 晋／著 ゴルフダイジェスト社 (7820/H2)
- ・『バドミントン勝利につながる「体づくり」』
吹田 真士／著 メイツユニバーサルコンテンツ／刊 (7835/S14)
- ・『ピッチャーのためのフィジカルトレーニング「投手力」を上げる体の整え方』
清水 忍／監修 メイツユニバーサルコンテンツ／刊 (7837/S78)