



カラダを動かそう！

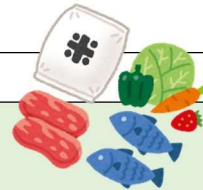
おすすめの「カラダを動かしたくなる本」をご紹介します。



1 カラダを動かして健康に！



書名	著者	出版社	NDC
新しい体幹の教科書 面白いほどパフォーマンスが上がる	林英祐／著 柴雅仁／著	池田書店	780.7
みんなのストレッチ 永久保存版 1日3分!膝・腰・肩つこい痛みから解放される	フィジカルトレーナー協会／著 中野ジェームズ修一／監修	講談社	781.4
足が速くなる解剖図鑑 1日たった1回でタイムがアップする極意	高林孝光／著	エクスナレッジ	782.3
ゆっくり長く泳ぎたい! 完全版 ゼロからの快適スイミング	快適スイミング研究会／編 趙靖芳／監修	Gakken	785.2
★サイクルライフ 暮らしの図鑑 スポーツ自転車 12人の楽しみ方×基礎知識× いま乗りたい定番&人気自転車 71	暮らしの図鑑編集部／編著	翔泳社	786.5



2 カラダを動かすのに必要な栄養は？

書名	著者	出版社	NDC
筋肉の栄養学 強いからだを作る食事術	川端理香／著	朝日新聞出版	498.5
★朝ラク!スポーツ部活弁当 強い体を食べて作る!	上島亜紀／料理 柴田麗／栄養監修	学研プラス	780.1
★ジュニアのためのスポーツ栄養 学んで、食べて、強くなろう!	柴田麗／著	Gakken	780.1
スポーツ栄養学がわかる	杉浦克己／著	大修館書店	780.1
ルポ筋肉と脂肪 アスリートに訊け	平松洋子／著	新潮社	780.4

NDC とは ?

本を内容別に分類するために図書館の本の背に貼ってある数字のことです。

この数字が同じものは「同じ分野の本」ということになりますので、

この数字を頼りに図書館の本を探してみてください。

※NDC の数字の後は、書いた人の名前や、

本の題名の頭文字が書いてあります。(省略することもあります)

780.1 ス

この数字が NDC です。



(★)がついているものは、「かわぐち電子図書サービス」でもご利用いただける資料です。

「かわぐち電子図書サービス」は市内在住の方のみご利用いただけます。

3 カラダを動かしたくなる小説



書名	著者	出版社	NDC
ノーサイド・ゲーム	池井戸潤／著	ダイヤモンド社	913.6
あと少し、もう少し	瀬尾まいこ／著	新潮社	913.6
ラン	森絵都／作	理論社	913.6
リバウンド	E.ウォルターズ／作 小梨直／訳 深川直美／画	福音館書店	<u>Y933</u>

子どもコーナー または
ティーンズコーナーにあります。

4 カラダを動かしたくなる絵本



書名	著者	出版社	対象
ぺんぎんたいそう 0.1.2.えほん	齋藤楨／さく	福音館書店	乳幼児から
すぽーつのほん	ディック・ブルーナ／ぶん・え まつおかきょうこ／やく	福音館書店	乳幼児から
ねずみのすもう 日本のむかし話 2	神沢利子／文 赤羽末吉／絵	偕成社	幼児から
およぐ かがくのとも傑作集	なかのひろたか／さく	福音館書店	幼児から

本が見つからない場合は、~~カウンターへ~~ **カウンターへ**お尋ねください！

「カラダを動かしたくなる絵本」で紹介した本は、子どもコーナーにあります。



～川口市 保健総務課からのお知らせ～

川口市 保健総務課 企画係

＊「川口市健康生きがいづくり計画・食育推進計画（第三次）」を策定しています！

『どの世代も健康で生きがいをもち 食を楽しめる都市 川口』を目指し、様々な取り組みを実施しています。

川口市で現在実施している、健康・生きがい・食育に関する取組を、まとめて紹介した HP も更新中！

ぜひ、チェックしてみてください。



◀「川口市健康生きがいづくり計画・
食育推進計画（第三次）」



◀健康増進・生きがいづくり・食育推進に
関するお知らせ

＊川口市 保健部 SNS を開設しています♪

健康に関する情報発信のため、SNS を開設しています！ ぜひフォロー・チャンネル登録をお願いします。

