

エンジョイ♪スポーツ☆

運動好きな人はもちろん、苦手な人でも楽しめる本を集めてみました。
スポーツの秋、おもしろい満喫しちゃいましょう

ジムに通う前に読む本 スポーツ科学からみたトレーニング

桜井静香 / 著 講談社

【S780 サ】

身体のために大切な運動ってなんでしょう？ カッコいいパフォーマンス？ 激しいトレーニング？ 忍耐強く運動を続けることでしょうか？ もちろんどれも大切ですが、一番は自分に合った運動をすることです！ ジムに通う前に、読書で身体のことを学んでみませんか？ きっとあなたにピッタリの運動法が見つかりますよ。効率よくトレーニングして健康的な身体を作りましょう！



身体を大切にね！

SPORTS シューズのひみつ

新星出版社編集部 / 編 新星出版社

【589 ス】

スポーツシューズってとってもカッコいい！ でも、それだけじゃないんです。スポーツシューズにはいろんな秘密がいっぱい！ 軽くて丈夫なマラソンシューズ、バランス型のサッカーシューズ、美しさを極めたバレエシューズ... 知れば知るほど魅力的 スポーツの秋、今年は足元からキメよう！



熱烈応援！スポーツ天国

最相葉月 / 著 筑摩書房

【780 サ】

サッカーの世界カップやフィギュアスケート、野球の観戦もいいけれど、ちょっと寄り道、マイナースポーツ観戦なんていかが？ メジャースポーツとは一味違った体験ができますよ。本書は、マイナースポーツ観戦に魅了された「観戦症」の人々を中心とした取材レポートです。彼らの熱い応援ぶりに、あなたも虜になってしまうかも！？ 観戦症の感染にはくれぐれもご注意を！



【 】内は、請求番号（本の背ラベルの記号）です。



ボールのひみつ 【589 ボ】

もオススメ！



1日10分自宅で簡単！

ひとりのできるスポーツマッサージ

曾我武史 / 監修 実業之日本社

【780 ヒ】

運動前のストレッチでケガの予防、運動後はマッサージで疲労回復！ スポーツを長く楽しむためには身体のケアはとても大切です。毎日続ければ、身体も軽く動きもスムーズに！ 柔軟性のアップも期待できますね。本格的なスポーツマッサージですが、写真付きで解説されているのでわかりやすく、すぐに実践できますよ。スポーツの後はマッサージで身体も心もリラックスしちゃいましょう