



あるこう体操

いつまでも元気に歩こう！



図書館の本の中から参考になる本を紹介します。
このほかにも図書館には資料がいろいろあります。ぜひ活用ください！

■ 日野市立図書館ブックリスト ■

人生が「楽しい！」であふれだす
ポジティブウォーキング!!

奥田 詠子/著 KADOKAWA 2022.12

いつまでも歩ける体を目指すための「姿勢」「正しい歩きのポイント」「筋肉のストレッチ」の方法を、ボディとマインドの両方に視点を当ててわかりやすく紹介します。

かんたん BEST 足活 30

100歳まで歩くために

岡部 大地/著 東京新聞 2024.8

足を大切にすることは、健康寿命を延ばすカギとなります。100歳まで歩けるような足をつくるために、「ストレッチ・トレーニング・ウォーク・シューズ・ケア」の5つのカテゴリーに分けた30の足活をイラストとともに紹介します。



やせる！若返る！疲れにくくなる！
画期的メソッド
最高の歩き方

能勢 博/著 世界文化社 2020.9

歩き方を少し変えるだけで筋力と持久力がアップ！早歩きとゆっくり歩きを繰り返す「インターバル速歩」の方法、効果、メカニズムをイラスト等を添えて紹介します。第5章では、日本人の足と歩き方について説明します。

カラダの不調をスッキリ解消！
70歳からのかる～い
1分筋トレ & ストレッチ

山口晃二/著 家の光協会 2023.7

年とともにつらくなるコリや痛みを予防・改善するための38のストレッチと筋トレを、写真つきで解説します。椅子に座って気軽にできるストレッチも豊富に紹介。後半のページには、足のお悩み解決に役立つ情報もあります。

