

人生110年時代をめざして

裏切らない 筋肉づくり



みなさまへ

アバンセ1階の情報サービスフロアでは、生涯学習や男女共同参画に関する資料を提供しています。どなたでもご利用いただけます。お気軽にお立ち寄りください。



谷本道哉のすぐやる健康体操
谷本 道哉/著
中央公論新社 | 498.3/タニ

with コロナ、after コロナ時代こそ、フィットネスライクな生き方を。年齢不問、いつでも、どこでも簡単にできる12の体操をDVD付きで紹介。著者の指導動画視聴用QRコード付き。『読売新聞』夕刊連載を書籍化。

はじめようランジ筋トレ
谷本 道哉/著
NHK出版 | 498.3/タニ

何歳からでも、自分の筋力に合わせてしっかり筋トレをすれば、筋肉は強く大きくできる! 加齢で特に落ちやすい下半身の筋肉をまるごと鍛える「ランジ筋トレ」を中心に紹介。筋肉を保つための食事のポイントなども解説する。



超ラジオ体操 谷本 道哉/著
扶桑社 E781.4/タニ

「超ラジオ体操」で快適な体を手に入れよう! ラジオ体操に少し手を加えて、より効果を上げた「超ラジオ体操」のやり方を写真で紹介する。さらに快適な体をつくるストレッチなども掲載。動画を視聴できるQRコード付き。



超・尻トレ 荒川 裕志/著
日経BP E780.7/タニ

股関節を中心にお尻まわりの筋肉を鍛えると、美尻が手に入るだけでなく、年をとっても長く歩き続けられる。科学的根拠に基づいたポイントやコツを盛り込んで、お尻の筋肉をしっかり鍛える方法を紹介する。



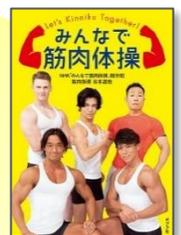
お手軽”生活トレ”で快適ボディー
谷本 道哉/講師
NHK出版 | 498.3/タニ

2019年9月~10月の再放送のテキスト。内容は同じ。



みんなで筋肉体操
NHK「みんなで筋肉体操」制作班/著
ポプラ社 | 780.7/エヌ

筋肉は裏切らない! NHKの筋トレ番組「みんなで筋肉体操」シーズン1・2で紹介した全16種目の筋トレメニューのほか、筋肉アシスタントたちのインタビューなどを掲載する。お手本動画等を収録したDVD付き。



関連図書

健康に Enjoy 筋トレライフ	谷本 道哉ほか/著	E780.7/タニ	ベースボールマガジン社
「鍛える」理由 48	枝光 聖人/著	E780.7/エダ	三笠書房
筋肉女子	米澤 泉/著	E780.7/ヨネ	秀和システム