

ストレッチについての ブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2024年作成

『10秒からはじめる『骨ストレッチ』』

松村卓／著 新星出版社 2024年

短時間で骨や関節を柔軟にし、体のコリや痛みを軽減する簡単なストレッチ法が紹介されている。

『1回30秒・おうちでほぐれるタオルストレッチ』』

仲林久善／著 東洋館出版社 2024年

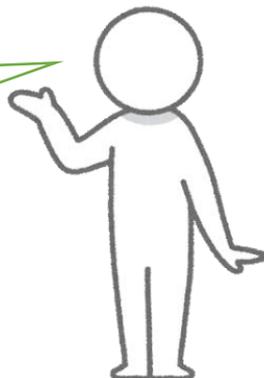
タオルを使って簡単に全身をほぐし、筋肉の緊張を緩和する短時間のストレッチ法が紹介されている。

『筋トレスイッチ するかしないかが人生の分かれ道』』

久野譜也／著 草思社 2023年

効果的な筋力トレーニングとストレッチの方法を分かりやすく解説している。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

