姿勢についての
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

『身も心もゆるめるおうち整体』片山洋二郎/著　PHP 研究所

身体が気持ちいいことをすることを目指して，楽になる呼吸や体の動きをイラストで紹介している。

『不良姿勢を正しくする姿勢の教科書　上肢・下肢編』

竹井仁/著　ナツメ社

はじめに一般的な悪い姿勢について説明し，関節や部位により機能異常を修正するための方法を骨や筋肉のイラストとともに詳しく解説。

『長寿の体幹トレーニング』　澤木一貴/著　大和書房

１日１分の最小限の動きを日々に取り入れることで，４週間後に動ける体幹へと改善できる。レベルごとのプログラムをわかりやすいイラストで解説。各ページに動画へのリンク（ＱＲコード）あり。

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