

体づくり（運動・筋トレ・ダイエット） について調べるには



「〇〇のスポーツに向いてるトレーニングをしたい」「体型が気になってきたからダイエットをしたい」「日頃の運動不足を感じているから健康に気遣った運動を始めたい」など、自分に合った体づくりのために役立つ資料を御案内します。

1. キーワードは何でしょう？

運動 トレーニング 体操 ストレッチ ダイエット ヨガ 体幹 筋トレ 健康 など

2. まずは辞典で

言葉の意味やテーマの意味が明確では無い場合は「キーワード」を手がかりに百科事典、用語辞典等をひいてみましょう。

資料情報（書誌情報）	請求記号（※1）	配架場所（※2）
岩崎一郎, 松村和夏, 渡部卓 監修『はたらく人のコンディショニング事典：強いカラダ・ココロ・アタマをつくる』クロスメディア・パブリッシング, 2015年	498.3/15Z	3階:一般開架
荒川裕志 著; 石井直方 監修『筋トレ動き方・効かせ方パーフェクト事典：全身の各筋肉を思い通りに鍛え分ける』ナツメ社, 2019年	780.7/アヒ195	3階:一般開架
福永哲夫 総監修『新トレーニング用語辞典』森永製菓, 2007年	780.7/シン071/R	3階:参考開架

※1：資料を分類・整理・検索するための記号。資料の背表紙に貼ってあるラベルに表示しています。

※2：配架場所については、各階に設置している「館内案内図」を参考にしてください。

3. 資料を探しにいきましょう

●テーマの棚に行って探す（分類番号順に書架に並んでいます。）

分類番号	分類名	分類番号	分類名
498.3	健康法、長寿法	595.6	痩身法、ダイエット
780.19	運動医学、スポーツ医学	780.7	トレーニング、筋トレ

●館内検索端末機（OPAC：オンライン目録）で調べる
（所蔵の有無、請求記号、配架場所が分かります。）

《当館で所蔵している図書（一例）》

資料情報（書誌情報）	請求記号	配架場所
深代千之, 安部孝 編『スポーツでのばす健康寿命：科学で解き明かす運動と栄養の効果』東京大学出版会, 2019年	498.3/19X	3階:一般開架
『最強に面白い!!ダイエット』ニュートンプレス, 2022年	595.6/22X	3階:一般開架
松野慶之 著『ケガをせず動けるスポーツ選手をめざす体づくりの教科書：セルフチェックとエクササイズ』大修館書店, 2023年	780.19/マヨ235	3階:一般開架

資料情報（書誌情報）	請求記号	配架場所
石井直方, 柏口新二, 高西文利 著『筋力強化の基本書』東京大学出版会, 2023年	780.7/キン238	3階:一般開架
中野ジェームズ修一 著『いちばんやさしい自宅トレBOOK:運動不足でヤバい!と思った人のための』宝島社, 2020年	780.7/ナシ207	3階:一般開架
中野ジェームズ修一 著『図解でわかる体幹を鍛えると「おなかが出ない」「腰痛にならない」』大和書房, 2019年	780.7/ナシ198	3階:一般開架
森俊憲 著『はやトレ体操:在宅のひまつぶし時間でどんどん体力・免疫力アップ!』主婦の友社, 2020年	780.7/モト207	3階:一般開架

4. 専門的な情報源

さらに深くテーマを掘り下げるには研究書、専門事典、白書、年鑑などの情報源が役立ちます。

資料情報（書誌情報）	請求記号	配架場所
『はじめて学ぶ健康・スポーツ科学シリーズ』1 他, 化学同人, 2013年	780.1/ハシ203/1 他	3階:一般開架
マッカードル, F.カッチ, V.カッチ 著『カラースポーツ・運動栄養学大事典:健康生活・医療に役立つ』西村書店, 2018年	780.19/カラ182	3階:一般開架
V.カッチ, マッカードル, F.カッチ 著『カラー運動生理学大事典:健康・スポーツ現場で役立つ理論と応用』西村書店, 2017年	780.19/カラ179/R	3階:参考開架

5. Webサイト

キーワードを参考に手がかりとなる単語やカテゴリーから関連サイトを検索しましょう。

●「数字で見る! スポーツで身体に起こる気になる「6」つのデータ」(スポーツ庁)

<https://sports.go.jp/special/value-sports/post-29.html>

●「健康日本21(身体活動・運動)」(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2f.html

当館に所蔵がない図書でも、次のデータベースで検索することができます。

利用については、3階調査相談カウンターへ御相談ください。

●宮城県内図書館総合目録 県内公共図書館の蔵書検索ができます。

<https://www.library.pref.miyagi.jp/dog/crs/>

●国立国会図書館サーチ 国立国会図書館および全国の主な公共図書館の蔵書検索ができます。

<https://iss.ndl.go.jp/>

6. 困ったときは

資料が見つからない、使い方が分からないなど、困ったときは各フロアのカウンターへどうぞ。いつでもお手伝いします。

〈みやぎ資料室〉 宮城県・旧仙台領に関すること

〈新聞・雑誌室〉 新聞・雑誌・行政資料に関すること

〈子ども図書室〉 子どもの本に関すること

〈音と映像フロア〉 録音・映像資料、楽譜に関すること

〈調査相談カウンター〉 各種調べものに関すること

