

健康法 (運動・ストレッチ)

作成：函南町立図書館
2014. 8. 22

「健康法」とは、健康を保つことを目的として日常的に行われる行為や方法のことです。体操、自分で行うマッサージ、意識的な食事の習慣、心の持ち方、あるいは瞑想の習慣、生活習慣全般など、その範囲は多岐に及びます。

今回は、体操やストレッチなど体を動かす健康法について書かれた資料や情報の探し方などを紹介します。

調べ方プロセス

1. 関連するキーワードを考えてみる
2. 新聞・雑誌で調べる
3. 関連書を探す

参考1. 所蔵している関連書の例
参考2. インターネット情報

1. 関連するキーワードを考えてみる

事前に、調べたいことのキーワードを決めてから調査をはじめると効率よく調べることができます。「健康法」に関連するキーワードを考えてみましょう。

例)

運動・ストレッチ・体づくり・トレーニング・ヨガ・体操・ハイキング・ウォーキング・ジョギング・エクササイズ・フィットネス・ピラティス・マッサージ・太極拳・合気道・スイミング・水中運動・リハビリ・ツボ・リンパ・・・など

2. 新聞・雑誌で調べる

時事問題を調べる時は新聞・雑誌を使用します。特に新聞データベースを使えば、新聞記事や一部の雑誌記事をキーワード検索することができます。利用は2階カウンター職員にお申し込みください(図書館内のみで利用可能です)。また、実際に所蔵している新聞(原紙・縮刷版)・雑誌の種類や保存期限などは職員におたずねください。

●函南町立図書館で利用できるデータベース

日経テレコン21	聞蔵Ⅱビジュアル
静岡新聞・伊豆新聞・伊豆日日新聞・熱海新聞・日本経済新聞 など	朝日新聞・知恵蔵(現代用語事典)・アサヒグラフ など

3. 関連書を探す

・方法1 キーワードを入力して検索する。

蔵書検索機(OPAC)、または図書館のホームページの蔵書検索で、上記1～2で集めたキーワードを入力して検索します。

・方法2 図書館の棚を実際に見て探す。 ※ () 内は請求記号です

- ・医療の棚 (490～)
 - マッサージ・鍼灸・つぼ (492.75)
 - 健康法 (498.3)
 - ヨガ (498.34)
- ・スポーツの棚 (780～)
 - 筋トレ・ストレッチ (780.7)
 - ウォーキング・ランニング (782)
 - アウトドア (786)
- ・健康情報誌 (Z401～Z403)
- ・スポーツに関する雑誌 (Z723～Z728)



などから探します。

参考1. 函南町立図書館で所蔵している関連図書の例

※排架場所がわからない場合は職員におたずねください。

●屋外での運動

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ	田中 宏暁/監修	NHK出版	2014. 3	7827
バテない体をつくる登山エクササイズ	大森 義彦/監修	誠文堂新光社	2012. 4	786. 1ハ
金哲彦のウォーキング&スローラン	金 哲彦/著	高橋書店	2010. 5	782キ

●屋内でできる運動・ストレッチ

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
水中運動でアンチエイジング	八木 香/著	滋慶出版	2014. 5	785. 2ヤ
体を芯からやわらげる健康ストレッチ	森 俊憲/著	永岡書店	2011. 11	781. 4キ
スロトレ式ソフトストレッチ	山口 典孝/著	東京書店	2010. 6	781. 4ヤ

●ヨガ・体操

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
「ラジオ体操」でからだが若返る!	湯浅 景元/監修	洋泉社	2013. 8	781. 4フ
ちいさなヨガ	アニール・K. セ ティ/著	保健同人社	2012. 10	498. 34セ
1分間血液循環体操	二村 ヤソ子/著	青春出版社	2011. 12	498. 37

●手・指・耳など体の一部を使ったストレッチ

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
魔法の指ヨガ	龍村 修/著	法研	2013. 1	498. 34フ
耳ひっぱり	藤本 靖/著	飛鳥新社	2013. 1	498. 37
100歳までボケない手指体操	白澤 卓二/監修	主婦と生活社	2012. 2	493. 75ヒ

●高齢者のための体づくり

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
図解60歳から始める筋力アップと体力づくり!らくらく長寿法	原 幸夫/監修	日東書院本社	2014. 4	498. 38ヌ
100歳まで元気に歩ける体づくり「75のコツ」	大江 隆史/監修	主婦と生活社	2013. 12	493. 6ヒ
ピンピンコロリ体操	湯浅 景元/著	世界文化社	2012. 4	498. 3ユ

●函南町周辺の情報

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
歩きたくなるまち函南	函南町健康づくり課	函南町	2014	K4907
函南をあるく	函南町農林商工課	函南町	2000	K291. 2カ
町勢要覧 プロムナードかんなみ	函南町役場企画財政課	函南町		K318. 1チ

●静岡県の情報

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
しずおか自転車ツーリング		静岡新聞社	2013. 7	K290ソ
富士山ハイキング案内	伊藤フミヒロ/著	東京新聞	2012. 5	K089. 2イ
静岡県ふる里まるごとウォーク公式大会厳選コース		静岡新聞社出版局	2004. 12	K290ソ

参考2. インターネット情報

インターネットの情報は古かったり信憑性に欠ける場合がありますので、発信元・更新日時などを確認の上ご利用ください。

- ・静岡発。ウォーキング情報

(<http://www.ezakinet.co.jp/walking/>)

- ・さわやかウォーキング

(<http://walking.jr-central.co.jp/>)

- ・ハローナビしずおか静岡県観光情報/初心者向けハイキングコース

(<http://hellonavi.jp/walker/beginner/>)



(インターネット最終アクセス：2014年8月16日)