ランニングを楽しもう　ブックリスト

得する街のゼミナール 長岡まちゼミ

『楽しいスローランニング　心と体が軽くなる!』MIDORI／著　学研パブリッシング

走るってツラそう、キツそう、苦しそう・・・なんて思っていませんか？でもスローランニングなら運動神経がなくても、苦しいことが嫌いでも、ランニング初心者でも大丈夫！ストレッチ方法から、楽しく走れるスローランニングの方法まで体の動かし方を写真で分かりやすく紹介しています。ちょっと走ってみようかなと思っている方にオススメです。

『キレイになるランニング　やせる、美脚になる、くびれができる!』
真鍋 未央／著　青春出版社

痩せたい、健康になりたい、大会に出たいなど、ランニングをする目的は人それぞれ。この本では、キレイになるためのランニング方法を紹介します。キレイを目指す方は必見です！

『1日10分も走れなかった私がフルマラソンで３時間を切るためにしたこと
驚くほど走りが変わる!超効率的ランニング・メソッド』
鈴木 莉紗／著　平塚 潤／監修　カンゼン

陸上未経験者の著者が、フルマラソンで３時間を切って完走するためにした走り方、トレーニング方法、レース前の過ごし方などを紹介します。この本を読むと、フルマラソン完走も夢ではないかもしれませんよ！

『こんなに楽しいのに走らなきゃもったいない!』高橋 尚子／著　ポプラ社

シドニー五輪金メダリストの高橋尚子さんが、走ることの楽しさを綴ります。走ることをよく知っている著者だからこそ、初心者にも分かりやすい言葉でコツやポイントを教えてくれます。走る目的や楽しみ方も人それぞれ、気軽な気持ちで走り始めてみませんか。

『ランナーのための痛み解消クリニック』南出 正順／監修　金 哲彦／監修
枻出版社

ランニング中のケガや、痛みをどのように対処したらよいのか？その悩みを解消してくれるのがこの本です。この本では、体の部位ごとに痛みの原因や対処法、予防法を紹介しています。痛みを解決して楽しいランニングを！

★ 長岡市の図書館にある本のリストです。ご希望の際には、各図書館でお申し付けください。

長岡市立中央図書館作成　平成３０年１月