

平成30年11月岩槻東部図書館資料展示 『走る』 ブックリスト

『ここから、世界へ。』を大会コンセプトとしたさいたま国際マラソンが12月9日(日曜)に開催されます。そこでマラソンを主とした、「走る」に関する本を紹介します。本を通じて、新しい世界へ挑戦してみませんか。



	タイトル	著者	出版社	出版年月
1	スロージョギング健康法 ーゆっくり走るだけで、脳と体が元気になる!ー	田中宏暁／著	朝日新聞出版	2010.10
2	ランニング・スタート・ブック ー走るとイイコトたくさんあります!ー	ランニング・スタイル編集部／編 金哲彦／監修	柘出版社	2008.5
3	GIRLS RUN ー楽しく走って、キレイになる ビギナーも3ヶ月あればフルマラソンだって完走できる!ー	MIDORI／著	新星出版社	2010.2
4	がんばらないで楽に長く走る ー痛み・故障ゼロ! Let's Enjoy Running!!ー	鮎川良／著	学研パブリッシング	2013.7
5	フルマラソンスタートBOOK ー“楽しみながら”フルを走りきるためにー	牧野仁／メイン監修	柘出版社	2015.4
6	「体幹」ランニング ーカリスマコーチが教える走りの「新常識」ー	金哲彦／著	講談社	2007.11
7	セルフコーチ・ランニング	大塚正美／著	文芸社	2013.11
8	1日10分走る青トレ	原晋／著	ゴルフダイジェスト社	2017.11
9	キレイになるランニング	真鍋未央／著	青春出版社	2016.2
10	裸足ランニング ー世界初!ベアフット・ランナーの実用書ー	吉野剛／著	ベースボール・マガジン社	2010.9
11	トレイルランニング楽々入門	奥宮俊祐／著	実業之日本社	2011.9
12	フルマラソンを最後まで歩かずに「完走」できる本 ー一番やさしい42.195kmの教科書ー	鈴木莉紗／著	カンゼン	2015.12
13	頭のいいマラソン超入門 ー4時間台でラクに走りきるー	内山雅博／著	青春出版社	2009.12

	タイトル	著者	出版社	出版年月
14	サブ4達成のためのマラソン・トレーニング —eA 式のノウハウがすべてここに!4 時間を切るためにやるべきことのすべて—	鈴木彰／著 渡嘉敷晶子／著 宮川浩太／著	ナツメ社	2014. 10
15	人生が変わる!フルマラソン完走法 —メタボでも運動オンチでもシニアでも—	坂本雄次／著	主婦の友社	2014. 8
16	フルマラソンの極限に挑む!	小島義一／著	ごま書房	2004. 10
17	マラソンで自己ベストを出したいなら、全力で走るな!	青山剛／著	洋泉社	2015. 11
18	マラソンの教科書 —完走チャレンジ!自己ベスト更新!—	川越学／監修	池田書店	2011. 10
19	マラソンは最小限の練習で速くなる! —忙しい人の自己ベスト更新術—	中野ジェームズ修一／著	SB クリエイティブ	2013. 10
20	走りのサイエンス —身体のしくみを知ればもっとラクに走れる!—	桜井智野風／著	柘出版社	2016. 1
21	マラソン哲学 —日本のレジェンド 12 人の提言 2020 東京五輪でメダルを取るために—	小森貞子／構成 月刊陸上競技／編集	講談社	2015. 2
22	海外トレイルランニング —UTMB ほか世界の絶景を走る RUN+TOURISM 体験ブック—	鎗木毅／監修 チーム 100 マイル & その仲間たち／著	誠文堂新光社	2014. 10
23	風になった日	高橋尚子／著	幻冬舎	2001. 2
24	高橋尚子夢はきっとかなう	黒井克行／著	学研	2006. 7
25	クレージー・ランニング —日本人ランナーは何を背負ってきたのか?—	高部雨市／著	現代書館	2017. 9

編集・発行：さいたま市立岩槻図書館

電話：757-2523 FAX：758-5100

