

筋トレ



パスファインダーとは？

パスファインダー(Pathfinder)とは、図書館で調べものをするときに役に立つ資料や調べ方の手順をまとめた手引きのことです。

パスファインダーを片手に、調べ学習やレポートに取り組んでみましょう！

「筋トレ」について調べよう

筋トレは強く美しい肉体を作るだけでなく、メンタルの改善にも高い効果があります。身体のメカニズムや脳への働きを理解し、より効果的なトレーニングを目指してみませんか？



■事典や図鑑で調べる

基本的なことを知るために、まずは事典や図鑑を見てみましょう。

タイトル・著者等	請求記号
『骨と筋肉大図鑑―「体」と「運動」を調べよう!― 1 人体―ヒトの骨と筋肉―』学研教育出版	481 ほ
『プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典』 荒川裕志／著 石井直方／監修 ナツメ社	491.1 アラ
『筋肉の使い方・鍛え方パーフェクト事典』 荒川裕志／著 石井直方／監修 ナツメ社	780.7 アラ

■検索機で調べる

事典や図鑑で調べたことをキーワードにして、図書館にある資料検索機(OPAC)や図書館ウェブサイトで検索してみましょう。

筋トレ 筋肉 筋力 トレーニング ストレッチ 運動 食事 身体
ダイエット ジム プロテイン フィットネス ストレッチ ヨガ など



■本を探す

図書館の本は、テーマごとに棚に並んでいます。本の背に貼ってあるラベルを見て、本を探してみましょう。



←本のテーマ

←著者など

159 人生訓. 教訓 481 一般動物学
498 衛生学. 公衆衛生. 予防医学 595 理容. 美容
780 スポーツ. 体育 など



■本で調べる

タイトル・著者等	請求記号
『筋トレが最強のソリューションである』 Testosterone／著 ユーキャン学び出版	159.0 テス
『身体感覚をひらくー野口体操に学ぶー』 羽鳥操／著 松尾哲矢／著 岩波書店	498.3 ハト
『自衛隊式筋トレダイエットー1回5分、週2日から始めるー』足立将志／著 朝日新聞出版	595.6 アダ
『筋トレ最高の食事術ー筋肉のための“タンパク質”超入門ー』川端理香／監修 榎出版社	780.1 キン
『科学的に正しい筋トレー最強の教科書ー』 庵野拓将／著 KADOKAWA	780.7 アン
『新しい筋トレと栄養の教科書』 岡田隆／著 上村香久子／栄養監修 池田書店	780.7 オカ

■新聞や雑誌で調べる

墨田区所蔵の雑誌

タイトル・出版社等	
『Tarzan』 マガジンハウス	
『日経ヘルス』 日経 BP	
『ランナース』 アールビーズ	
『yoga JOURNAL』 セブン&アイ出版	
『SWIMMING MAGAZINE』 ベースボール・マガジン社	

■関係する施設や団体

◇墨田区総合体育館

<http://www.sumidacity-gym.com/>

◇墨田区総合運動場

<https://sumidacity-ground.com/>



墨田区立図書館

ティーンズ向けパスファインダー Vol.6

「筋トレ」

発行月：2020（令和2）年8月

発行：墨田区立図書館

問合せ先：墨田区立ひきふね図書館

電話 03（5655）2350

