

2023年10月28日発行



# 運動で延ばす 健康寿命

健康づくりのための運動量の目安は、18歳から64歳では、息がはずみ、汗ばむ程度の運動を週合計60分間行うことです。生活の中に運動を取り入れて健康寿命を延ばしましょう。楽しみながら体を動かす資料や情報を紹介します。

参考：厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準 2013  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>



## 調べるためのキーワード

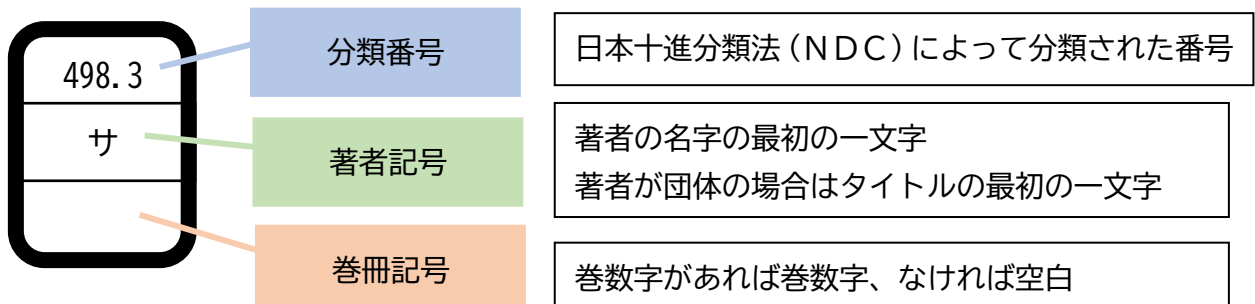
様々なキーワードを使うことで、効率的な情報の検索ができます。

ウォーキング	ランニング	ストレッチ	筋トレ
有酸素運動	無酸素運動	生涯スポーツ	健康科学



## 請求記号から調べる

請求記号とは、図書館の資料の背表紙に貼られているラベルの番号や記号のことです。中野区立図書館では日本十進分類法（NDC）によって資料进行分类しています。



※ラベルの色は館ごとに違います

# 123 関係する分類



498.3 健康法・ヨガ・ウォーキング 595.6 痩身法

780.1 体育学 780.7 トレーニング 782 陸上競技

『日本十進分類法1 新訂9版』(もり きよし/原編 日本図書館協会 1995年 014.4/ニ/1)より

## ★ブックリスト「今日から運動を始めてみよう」

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
体が硬い人のための ヨガ大全	水野 健二	PHP エディターズ・グループ	2020	498.3 ミ	江古田
無理なく!ケガなく! フィットネスジム超入門		学研プラス	2018	780.7 ム	鷺宮
中野ジェームズ修一の ランニング教科書	中野 ジェームズ修一	日本文芸社	2022	782 ナ	中野東南台
はじめての山歩き		JTB パブリッシング	2023	786.1 ハ	上高田
<首都圏発>週末 自転車さんぽ		昭文社	2021	786.5 シ	中野東

## ★ブックリスト「運動・スポーツを知る」

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
運動遊びが子供の脳と からだを鍛える	吉川 静雄	ミネルヴァ書房	2019	376.1 ヨ	鷺宮
スポーツで地域を動かす	木田 悟/編	東京大学出版会	2022	780.1 ス	野方
観るまえに読む大修館 スポーツルール 2023	大修館書店 編集部/編集	大修館書店	2023	780.3 ミ	鷺宮

## ★ブックリスト「様々なスポーツを楽しむ」

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号	所蔵館
ボウリングパーフェクト コントロール 新装版	川添 奨太/監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2021	783.9 ボ	江古田
スキー上達 セルフレッスン	藤本 剛土/監修	メイツユニバーサルコンテンツ	2021	784.3 ス	江古田
誰でもはじめられる ボルダリング	尾川 とも子	成美堂出版	2018	786.1 オ	江古田中央
太極拳の教科書	楊 慧	新星出版社	2022	789.2 ヨ	中野東

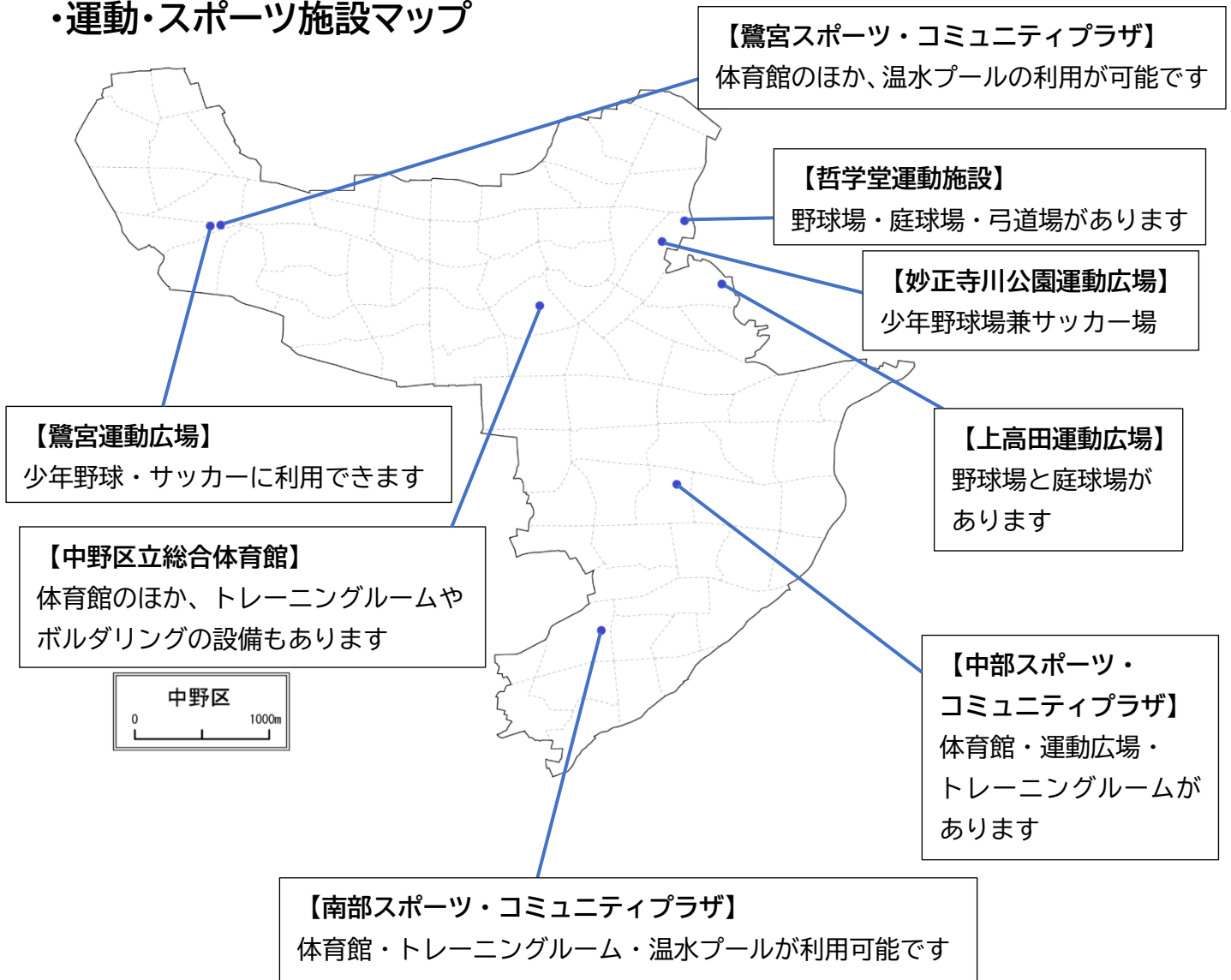


## 中野区の運動・スポーツ情報を調べる

### ・情報誌

ないせす	中野区内の公的機関や区立施設が主催する生涯学習、スポーツ情報が掲載された情報誌です。毎月最終日曜日発行。区役所、区民活動センター、区内スポーツ、文化施設などで配布されているほか、1年分のバックナンバーが中野区公式ホームページから閲覧できます。
生涯学習＆ スポーツ ガイドブック	生涯学習とスポーツの情報誌です。こちらは年一度の発行で、講座や教室、イベントの情報と、生涯学習やスポーツ活動ができる施設の情報が掲載されています。区内各施設で配布されているほか、地域資料として図書館でも所蔵しています。

### ・運動・スポーツ施設マップ





## オンラインデータベースで調べる



中央図書館と中野東図書館では、オンラインデータベースが使えます。

種類	できること
朝日新聞クロスサーチ	1879年から当日までの朝日新聞の検索※1
日経テレコン	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索※1
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学术论文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物まで、約32万人のプロフィール検索
D1-Law.com※2	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報など

※1 地方版の記事も検索可能 ※2 中央図書館のみ



## インターネットを利用して調べる

運動・スポーツについて知るために参考となるウェブサイトを紹介します。

- ・東京都生活文化スポーツ局 スポーツ推進

<https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/sports/>



東京都内のスポーツ施設やイベント情報、スポーツ観戦にパラスポーツなど、スポーツに関する情報が幅広くまとめられています。

- ・中野スポーツ団体 大会・教室情報

<http://sportsevent-nakano.jp/>



中野区で開催されるスポーツ大会や教室の情報を、競技別に確認することができます。

- ・中野区公式ホームページ 運動ひろば・スポーツ施設

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/shisetsu/bunka/index.html>

中野区の運動ひろば、スポーツ施設の情報がまとめられています。





- ・中野区公式ホームページ 中野区ウォーキングマップ


[https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kenko\\_hukushi/kenkodukuri/undou/walkingmap.html](https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kenko_hukushi/kenkodukuri/undou/walkingmap.html)


観光や健康づくりに役立つ、中野区のウォーキングマップが閲覧できます。





発行： 中野区立中央図書館

 中野区中野 2-9-7

 03-5340-5070

作成： 中野区立江古田図書館

 中野区江古田 2-1-11

 03-3319-9301