

岩手県立図書館
パスファインダー No.111

いえ
家トレ



～家の中でトレーニング～



このパスファインダーは、あるテーマを調べるときに役立つ図書館資料や他のツールを紹介するための道しるべです。今回のテーマは「家トレ」です。2020年は新型コロナウイルスの感染対策として、外出の自粛、在宅勤務やオンライン授業等、例年とは違う新しい生活様式が生まれた年でした。家で過ごす時間が長くなり、体を動かすことが減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。この機会に、家の中でできるトレーニングについて調べてみませんか。



テーマについて調べるキーワードは？

情報にたどり着くカギとなるキーワードを考えます。ひとつのテーマに結びつくいろいろなキーワードから、新たな切り口や、情報の的が絞られます。

筋力 トレーニング 体操 運動 自宅トレーニング ストレッチ ヨガ 体幹
ストレス解消 等…

岩手県立図書館

電話:019-606-1730 FAX:019-606-1731

<https://www.library.pref.iwate.jp/>



キーワードをもとに図書館資料を探そう！

1. 蔵書検索機<OPAC (オーパック)>を使ってみよう。

館内にある蔵書検索機<OPAC>で、当館の蔵書を調べることができます。キーワードや本のタイトル、編著者名などを入力して検索します。

当館所蔵の検索結果の一部をご紹介します。

【3階：参考図書コーナー】

資料情報	請求記号
『新トレーニング用語辞典』 福永 哲夫 // 総監修 フィット プラス // 編集 森永製菓 2007 年 ◆ 各種トレーニング法や、運動生理学、栄養学等の用語をわかりやすく解説。付録「トレーニング部位と筋肉名、筋肉の機能」「エクササイズ的作用と筋肉の関係」等資料を収録。	R/780.7/シ
『決定版自分で治す大百科』 帯津 良一 // 総監修 法研 2003 年 ◆ 日常的に体験する 77 の体の不調を医学的に解説。食事、体操、根拠の確かな民間療法等「自宅」で「自分」でできる療法を多角的に解説する。	R/598.3/ケ

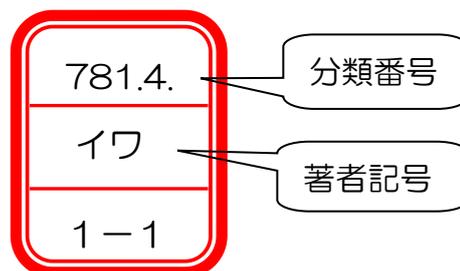
【3階：一般開架・くらしコーナー】

資料情報	請求記号
『メディカルヨガ 誰でもできる基本のポーズ』 新見 正則、岡部 朋子 // 著 新興医学出版社 2017 年	K/498.34/カ
『太極 ほんの少しの時間…忙しいあなたのための 家庭、職場、旅行先でもできる簡単なエクササイズ』 ティン ユラム // 著 小川 真弓 // 訳 産調出版 2006 年	789.27/ラム
『カラダのおくすり体操 弱った力別運動強度別に医師が処方！ ぐんぐん動ける!』 中村 格子 // 著 ワニブックス 2019 年	K/498.3/カ くらしコーナー

2. 直接、棚に行ってみよう。《ブラウジング》

図書館の本には、1冊ごとにテーマを表す分類記号が付いています。各コーナーでこの分類番号の棚に行くと、同じような内容の資料が近くにあります。

分類番号	テーマ
498.34	静座法、ヨガ
595.6	痩身法、ダイエット
780.19	スポーツ医学
781.4	ストレッチング、エクササイズ





新聞・雑誌記事（論文）を探そう！

1. データベース（電子資料）を使ってみよう。館内限定

当館では、以下のデータベースで新聞・雑誌記事（論文）を探することができます。
※ご利用の際には手続きが必要です。カウンターまでどうぞ。

岩手日報記事情報	岩手日報の記事を、2004（平成16）年4月から検索できます。ただし、事故、事件、裁判の記事は除かれます。
日経テレコン21	日経4紙（日本経済新聞 日経産業新聞 日経流通新聞MJ 日経金融新聞）について、最大1975（昭和50）年以降のものが検索可能です。
医中誌 Web	医学・薬学・歯学および看護学・獣医学などの関連領域の定期刊行物の文献情報が検索できます。
聞蔵Ⅱビジュアル	ヨミダス歴史館

検索結果の一部をご紹介します。

記事	データベース
「家庭で気軽に運動を 県「ぺっこトレ」配信へ」 『岩手日報』2020（令和2年）5.15 朝刊 20頁	岩手日報記事情報
「着々と進む「自宅のジム化」（人生後半はじめまして）」 『日本経済新聞』2020（令和2年）5.14 夕刊 8頁	日経テレコン21
「動画があれば毎日続けられる 肩こり解消「神動画」 7本を編集部が厳選」 『アエラ』2020（令和2年）9.21 17頁	聞蔵Ⅱビジュアル

2. 関連雑誌を直接見よう。

資料情報	場所	請求記号
「NHKきょうの健康」 NHK 出版	雑誌・新聞 コーナー	S/498/キ1

3. 「CiNii Articles—日本の論文をさがす」を使ってみよう。インターネット

<https://ci.nii.ac.jp/>

日本語で書かれた雑誌や、学術論文を探することができます。本文リンクのあるものは、そのまま本文を閲覧することもできます。

4. 国立国会図書館オンライン「NDL ONLINE」を使ってみよう。インターネット

<https://ndlonline.ndl.go.jp/>

国内で刊行された学術雑誌、紀要を中心に、人文科学、社会科学、自然科学の記事が検索できます。



インターネットで関連サイトを探そう！

即時性があり、検索に便利です。

テーマに関連するウェブサイトをご紹介します。(2021年5月15日現在)

- ◆ 『オトナのストレッチマン』 https://www.nhk.or.jp/school/otona_sman/
日常の疑りやストレスに効く大人向けのストレッチを紹介するNHK番組『オトナのストレッチマン』で紹介されたストレッチングが、動画で紹介されています。

- ◆ 『岩手県ホームページ』

<https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/sports/1007379/1029950.html>

トップページ > 教育・文化 > スポーツ・健康 > 競技スポーツ

家庭で取り組める運動プログラムを動画で紹介する「レッツ！ペっこトレ！！」や、家庭でできることや知って得する情報を紹介する「ペっこ学ぶ場(べ)」等があります。



他の図書館等の所蔵を調べよう！ 【インターネット】

1. 当館のホームページで・・・

<https://www.library.pref.iwate.jp/>

県内図書館横断検索で、岩手県の公共図書館、大学図書館などの所蔵状態を一度に検索できます。

2. 国立国会図書館のホームページで・・・

<https://iss.ndl.go.jp/>

国立国会図書館サーチで、国立国会図書館をはじめ全国の公共図書館、公文書館、美術館や、学術研究機関等が提供する資料、デジタルコンテンツを総合的に検索できるサービスです。

3. 「CiNii Books—大学図書館の本をさがす」で・・・

<https://ci.nii.ac.jp/books/>

全国の大学図書館が所蔵する本（図書・雑誌）の情報を検索することができます。



文献を入手しよう！

「当館以外の場所にある本が読みたい」

→ お取り寄せできる場合がございます。カウンターでご相談ください。

「本や雑誌、紀要などの論文の複写がほしい」

→ 有料となりますが、お取り寄せできる場合がございます。カウンターで直接、ご相談・お申込みください。