



「マラソン」

に関する資料リスト

人文展示2 2023.10.18 岡山県立図書館 人文科学資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
----	-----	-----	-----	------	------

マラソンを始めよう！

ムリなく痛みなく完走できるランニングの教科書	市橋 有里／著	宝島社	2018.2	782/仔18/	0014319602
金哲彦のはじめてのランニング 運動ゼロからレース出場まで	金 哲彦／著	朝日新聞出版	2014.2	782/キン15/	0012648655
ムリなくはじめられる楽しいランニング	鈴木 清和／著	成美堂出版	2017.10	782/スス18/	0014214985
ランニングする前に読む本 最短で結果を出す科学的トレーニング	田中 宏暁／著	講談社	2017.2	782/タナ17/	0013845458
ゼロから始めるマラソン&ジョギング入門 「いつかはフルマラソン!」にまで対応	谷川 真理／監修	KADOKAWA	2014.9	782/タニ14/	0012741195

レベルアップを目指す

マラソンランナーへの道 賢く走るための理論と実践	鍋倉 賢治／著	大修館書店	2018.3	782.3/ナヘ18/	0014823934
マラソンのエネルギーマネジメント 少ない糖をうまく使うために	八田 秀雄／著	大修館書店	2021.9	782.3/ハツ21/	0015455710
アドバンスド・マラソントレーニング	ピート・フィッツィンジャー／著	ベースボール・マガジン社	2021.6	782.3/フイ21/	0015839020
マラソン自己ベスト更新60のポイント 10kmレースから生きる記録更新&完走メソッド	牧野 仁／監修	メイツユニバーサルコンテツ	2020.9	782.3/マキ20/	0015601990
「走り」の偏差値を上げるマラソン上達ノート	松本 翔／著	カンゼン	2016.2	782.3/マツ16/	0013447198
マラソン腕振り革命 ターンオーバー理論で驚くほど推進力がアップする!	みやす のんき／著	実業之日本社	2021.2	782.3/ミヤ21/	0015731177
RUNの“伸びしろ”きっと見つかる!	高橋 尚子／責任編集	文藝春秋	2017.4	782/効17/	0014196240
マラソンセンスとランニングiQ	細野 史晃／著	東邦出版	2018.2	782/ホソ18/	0014308282
ランニング革命 もっと速く、長く、ずっと怪我なく走るための方法	ニコラス・ロマノフ／著	カンゼン	2020.7	782/ロマ20/	0015349012

フルマラソンを走る

ゼロから始めるフルマラソンの本	内山 雅博／監修	樫出版社	2018.12	782.3/ウチ18/	0014776801
フルマラソン》サブスリー達成最強メソッド 42.195km	平塚 潤／著	カンゼン	2022.1	782.3/ヒラ22/	0016016214

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号	資料番号
マラソンの科学 科学的知識で誰でもフルマラソンは完走できる!	鍋倉 賢治/監修	洋泉社	2017.3	L782.3/ナヘ17/	0013877287
マラソン完走マニュアル 2019~20	ランニングマガジンcourir/責任編集	ベースボール・マガジン社	2019.11	L782.3/ヘス10/2019	0014654669

走るための体づくり

ランナーのためのコンディショニング 中長距離・マラソン編	有吉 与志恵/著	ベースボール・マガジン社	2019.6	782/アリ19/	0014983811
最高のランニングのための科学 ケガしない走り方、歩き方	マーク・ククゼラ/著	早川書房	2020.11	782/クク20/	0015654841
ランナーのためのメンテナンス・トレーニング 競技力向上につながる「ケガしない体づくり」	中本 亮二/著	ベースボール・マガジン社	2020.11	782/ナカ20/	0015667199
青トレ 青学駅伝チームのピーキング&ランニングケア	原 晋/著	徳間書店	2017.11	782/ハラ17/	0014174635
走る医師団が答える「ランニングケア」 現役サブスリーランナー100人の悩みを解決	松田 芳和/著	カンゼン	2020.3	782/マツ20/	0015200926
人は何歳まで走れるのか? 不安なく一生RUNを楽しむヒント	南井 正弘/著	集英社	2023.1	782.04/ミナ23/	0016508905
50歳で100km走る!	鍋木 毅/著	扶桑社	2022.2	782.3/カ722/	0016039133

走るための食事

成功するカラダを作る!スポーツ選手の栄養と食事	杉山 明美/著	三栄書房	2018.2	780.19/スキ18/	0014323919
スポーツ栄養学がわかる パフォーマンス向上から健康維持まで	杉浦 克己/著	大修館書店	2021.11	780.19/スキ21/	0015847338
駒大陸上部の勝負めし 箱根の強豪校の食事を完全再現!	大八木 京子/監修	榎出版社	2020.9	782.3/オオ20/	0015309198

歴代のランナーたち

やめなくなったら、こう考える	有森 裕子/著	PHP研究所	2012.8	782.3/アリ12/	0011405453
大迫傑 走って、悩んで、見つけたこと。	大迫 傑/著	文藝春秋	2019.8	782.3/オオ19/	0015015233
走れ二十五万キロ 「マラソンの父」金栗四三伝	長谷川 孝道/著	熊本日日新聞社	2018.5	782.3/カナ19/	0014774343
女子マラソン強豪列伝 歴史をつくったヒロインたち	川口 素生/著	ベストブック	2020.3	782.3/カ720/	0015243470
マラソン哲学 日本のレジェンド12人の提言	小森 貞子/構成	講談社	2015.2	782.3/コモ15/	0012850558
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	782.3/効17/	0014102065
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	2014.4	782.3/効14/	0012488490

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。人文科学班