

鍛える！-おうち時間の活用-

2021年1月25日（月）～3月25日（木）

身体

	資料情報	請求記号	資料ID
1	筋トレビジネスエリートがやっている最強の食べ方 / Testosterone著. -- KADOKAWA, 2017.	498.5/Te 84	170018865
2	女子の筋トレ&筋肉ごはん: ちゃんとキレイなカラダをつくる! / 坂詰真二, 河村玲子監修. -- 新星出版社, 2018	595/J 78	180031502
3	筋トレの基本: 自重編: 理想のカラダを目指せ!! / 比嘉一雄著. -- ◆U67BB◆出版社, 2014. -- (カラダの教科書).	780.7/H 55	140003930
4	腹を凹ます体幹メソッド: 永久保存版: トレーニングは決して自分を裏切らない. -- ベストセラーズ, 2014.	780.7/H 67	140022930
5	カラダ×ココロ改善計画: デキるビジネスマンは「脳」より「身体」を鍛える / 森本貴義監修. -- PHP研究所, 2009.	780.7/Ka 62	090026535
6	マジトレ: 自衛隊プレミアムボディ公式: 本気の筋トレBook / 自衛隊プレミアムボディ監修. -- 日本文芸社, 2018	780.7/Ma 32	190015651
7	今日から自宅がジムになる宅トレ: になりたいカラダは家でつくれる / 坂詰真二著. -- カンゼン, 2020.	780.7/Sa 39	200006989
8	みんなで筋肉体操語録: あと5秒しかできません! / 谷本道哉著. -- 日経BP, 2019.	780.7/Ta 88	190018705
9	筋力トレーニング解剖学: 写真とCGイラスト対比で学ぶ / 山口典孝著. -- ベースボール・マガジン社, 2018.	780.7/Y 24	190018713
10	図解スポーツトレーニングの基礎理論 / 横浜市スポーツ医科学センター編. -- 新版. -- 西東社, 2018.	780.7/Y 75	190007997

語学

	資料情報	請求記号	資料ID
19	小学校必修600英単語だけで大人も使える英会話 / 構俊一著. -- 幻冬舎, 2020.	837.8/Ka 31	200017408
20	一億人の英会話: 「話すため」に必要な英文の全パターンドリル / 大西泰斗, デイビット・エバンス著. -- ナガセ, 2020. -- (東進ブックス).	837.8/O 66	200015741
21	ネイティブがよく使う!英会話瞬間返しフレーズ100: すべて中学英語! / カリン・シールズ著. -- かんき出版, 2019.	837.8/Sh 14	190006882
22	英語スピーキング・クリニック: 通訳訓練法で鍛える知的英語力 / 新崎隆子, 石黒弓美子著. -- 研究社, 2013.	837.8/Sh 69	130019979
23	使えるフレーズがどんどん頭に入る!シミュレーション英会話 / 有子山博美著. -- デルタプラス, 2019.	837.8/U 57	190016097
24	つつい出ちゃう!日本人のかんちがい英語 / ゲーリー・スコット・ファイン著. -- 高橋書店, 2018.	837.9/F 27	190016790
25	らくらくマスター中国語: 初歩から使いこなすまで / 荒屋勸, 尹景春共著. -- 郁文堂, 2003.	820/A 67	040034258
26	やさしい中国語の発音: 音声とイラストで楽しく学ぶ / 于美香, 于羽著. -- 改訂版. -- 語研, 2016.	821.1/Y 96	160019253
27	台湾語が1週間でいとも簡単に話せるようになる本: CD book / 趙怡華著; 陳豊恵監修. -- 明日香出版社, 2017. -- (Asuka business & language books).	828.5/Z 1	170017917
28	あつという間に話せる韓国語: 1文字からていねいに解説!文法もしっかりわかる! / 石田美智代著. -- 永岡書店, 2018.	829.1/I 72	050025105
29	ゼロから始めるフランス語: 文法中心 / 猪狩廣志著. -- 三修社, 2000.	855/I 23	100011394

料理

	資料情報	請求記号	資料ID
11	一番わかりやすいきほんの料理と献立：定番をアレンジ献立メニュー付き / 市瀬悦子著. -- 日本文芸社, 2017.	596/I 17	170009278
12	ここまでできる!まな板いらずの絶品レシピ / 金丸絵里加著. -- 家の光協会, 2018.	596/Ka 45	180016883
13	ラクうまごはんのコツ：ほんとに旨い。ぜったい失敗しない。 / 瀬尾幸子著. -- 新星出版社, 2014.	596/Se 76	150017788
14	作りおきそうざい：ほかほかはもちろん、時間がたつほどこっくりおいしい。 / 主婦の友社編. -- 主婦の友社,	596/Sh 99	150017770
15	極ラクめし：カンタン!ズバウマ!自炊のススメ。 / ヤスナリオ著. -- グラフィック社, 2016.	596/Y 62	160003265
16	ゆる自炊BOOK：料理って意外に簡単らしい：ビギナーさんいらっしゃい! -- オレンジページ, 2016. --	596/Y 99	160007233
17	ズボラ缶詰めし：3ステップで料亭の味!! / 館野雄二監修. -- 宝島社, 2017.	596/Z 6	170009104
18	作りおきスイーツ / 主婦の友社編. -- 主婦の友社, 2014.	596.6/Sh 99	150017796

メンタル

	資料情報	請求記号	資料ID
30	メンタルクエスト = Mental quest : 心のHPが0になりそうな自分をラクにする本 / 鈴木裕介著. -- 大和出版, 2020.	146.8/Su 96	200006815
31	メンタルが強くなる60のルーティン / 中谷彰宏著. -- PHP研究所, 2016.	159/N 43	160023206
32	大学生のためのメンタルヘルスガイド：悩む人、助けたい人、知りたい人へ / 松本俊彦編. -- 大月書店, 2016. -- (シリーズ大学生の学びをつくる).	377.9/Ma 81	160019964
33	「キラーストレス」から心と体を守る!：マインドフルネス&コーピング実践CDブック / 熊野宏昭, 伊藤絵美, NHKスペシャル取材班監修. -- 主婦と生活社, 2017.	493.49/Ki 51	170010896
34	メンタルローテーション：「回転脳」をつくる / 池谷裕二著 = Mental rotation. -- 扶桑社, 2019.	498.39/I 33	190015552
35	いやな気分を消す方法：絶対、リラックスできる / フレッド・L・ミラー著；森内薫訳. -- PHP研究所, 2005.	498.39/Mi27	050012673
36	メンタルスイッチ：「切り替え力」が身につく実践トレーニング / 岡本正善著. -- ダイヤモンド社, 2008.	498.39/O 42	090000209

コミュニケーション

	資料情報	請求記号	資料ID
37	人づきあいが苦手な人のための「コミュカ」の鍛え方 / 久米信行著. -- 宝島社, 2011.	159/Ku 37	110019361
38	図解5分で人を見抜く：人づきあいが面白いほどうまくいく!：仕事に使えるコツ50以上! / 武田哲男著. -- PHP研究所, 2005.	336.4/Ta59	050035765
39	これが「人間関係」の基本です / 北森義明著. -- 東洋経済新報社, 2014.	361.4/Ki 67	140018730
40	自分を活かすコミュニケーション力：なりたい自分になるための…人間関係が楽しくなる…人間関係をよくする…コミュニケーション入門：感性のコミュニケーションと説得のコミュニケーション / 荒木晶子著；藤木美奈子著. -- 実教出版, 2011.	361.45/A 64	110029105
41	ズルい話し方：一瞬で印象を操る：相手の脳にこびりつくコミュニケーション術 / 岸正龍著. -- きずな出版, 2020.	361.45/Ki 56	200004836
42	コミュニケーションのレッスン：聞く・話す・交渉する / 鴻上尚史著. -- 大和書房, 2013.	361.45/Ko 41	130009947
43	わかりやすく説明する練習をしよう。：伝え方を鍛えるコミュニケーションを深める / リー・ラフィーヴァー著；庭田よう子訳. -- 講談社, 2013.	674.6/L 52	150018059

	資料情報	請求記号	資料ID
44	脳を鍛える読書のしかた。：文章を読んで、聴いて、書けば、脳は成長する!：45分でわかる! / 茂木健一郎著。-- マガジンハウス, 2009. -- (Magazine house 45 minutes series ; 7).	019/Mo 16	090030842
45	世界の名作数理パズル100：推理力・直観力を鍛える / 中村義作著。-- 講談社, 2017. -- (ブルーバックス ; B-	081/Bb/2039	170023527
46	もっとプログラマ脳を鍛える数学パズル：アルゴリズムが脳にしみ込む70問 / 増井敏克 [著]. -- 翔泳社, 2018.	410.79/Ma 67	180004467
47	脳を鍛えるパソコンドリル：能力トレーナー特別版が入ってる! / 川島隆太監修。-- インプレス, 2006.	498.39/N 91	060033115
48	大人のCD脳ドリル：聴いて鍛える：読んで解いて書いて楽しんで脳細胞を刺激。-- 主婦の友社, 2006.	498.39/O 86	060054863
49	脳を鍛えるには運動しかない!：最新科学でわかった脳細胞の増やし方 / ジョン J.レイティ, エリック・ヘイガーマン著；野中香方子訳。-- 日本放送出版協会, 2009.	498.39/R 17	190021790
50	脳トレ：最先端の脳科学研究に基づく28のトレーニング / リチャード・レスタック著；青木哉恵訳。-- アスペクト, 2003.	498.39/R 28	030018980