

Let's 筋トレ

資料ID	請求記号	資料情報
13239030	491.367/N37	よくわかる筋肉・関節の動きとしくみ：人体の「動き」のメカニズムを図解で学ぶ!：身体運動の不思議 / 中村和志著. -- 秀和システム, 2010. -- (How-nual図解入門).
10979925	498.5/Y16//A20	薬学生のための栄養と健康 / 伊藤順子編著 ; 金谷建一郎 [ほか] 共著. -- 新版 第2版. -- 三共出版, 2020.
13239228	498.55/F76//A01	薬剤師がすすめるビタミン・ミネラルの使い方 / 福井透編著. -- 第2版. -- 丸善, 2001.
10973645	498.55/Sa75	佐々木敏のデータ栄養学のすすめ：氾濫し混乱する「食と健康」の情報を整理する / 佐々木敏著. -- 女子栄養大学出版部, 2018.
13207529	498.55/Sh96//A10	食事と健康の科学：食えること「食育」を考える / 池本真二, 稲山貴代編著 ; 井上久美子 [ほか] 共著. -- 第3版. -- 建帛社, 2010.
13138029	780.1/N77	スポーツと化学 / 日本化学会/編. -- 大日本図書. -- (一億人の化学 ;1).
10962285	780.19/N39	図説・運動の仕組みと応用：運動・生理・生化学・栄養 / 中野昭一編著. -- 第1版(普及版). -- 医歯薬出版, 2001.
10984943	780.19/O38	無敵の筋トレ食：栄養で筋肉を仕上げる! / 岡田隆著. -- ポプラ社, 2018.
13239433	780.193/l75	筋肉学入門：ヒトはなぜトレーニングが必要なのか? / 石井直方著. -- 講談社, 2009.
10989420	780.193/L62/1	運動の神話 / ダニエル・E・リーバーマン著 ; 中里京子訳 ; 上. -- 早川書房, 2022.
10989430	780.193/L62/2	運動の神話 / ダニエル・E・リーバーマン著 ; 中里京子訳 ; 下. -- 早川書房, 2022.
13207510	780.193/Mi78	身体トレーニング：運動生理学からみた身体機能の維持・向上 / 宮村実晴編集. -- 真興交易(株)医書出版部, 2009.
10988817	783.47/N24	<メンタルモンスター>になる。 / 長友佑都著 = MENTAL MONSTER. -- 幻冬舎, 2022.
10980407	780.7/Ki46	筋力強化の教科書 / 石井直方, 柏口新二, 高西文利著. -- 東京大学出版会, 2020.
10964860	780.7/Y75//A13	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, 2013.