

<福島先生イチオシ本88>



書名: 筋肉は最強のソリューションである
～マッacho社長が教える究極の悩み解決法～

著者名: Testosterone

読んだきっかけ

私の通うジムに置いてありました。
インターバルの間に読んでみてどれも
真理な訳ですよ。たくさんの人に読んで
ほしいと心から思いました。

※表情が険しい
ですが不機嫌
ではないそう...

好きな場面

「筋肉はそう簡単につかない。ムキムキになる心配はない。」

筋肉ムキムキになんたかたないから筋トレしません、小学生が「物理学者になんたつもりはないので算数やりません」といってるのと同じくらい滑稽ですと書いてあって、まあその通りかなと、健康は、最高の節約でアンチエイジングとは筋トレなんですよ「筋肉をつけていく過程ですべてが手に入る。」と

今の日本に足りないのは筋肉なんじゃないでしょうか。

～冬期休業中の特別貸出しについて～

冊数制限ありません!

未返却の本がないことを条件に、冬休み特別貸出し

やります。返却日は、1/8(金)です!



<筋肉ワーズ88>

Q1. 次のうち人間のふくらはぎにある筋肉は?

1. ヒラメ筋 2. マグロ筋

Q2. 次のうち、「上腕二頭筋」の作用はどれ?

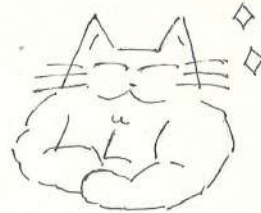
1. 肘を曲げる 2. 肘を伸ばす。

Q3. 筋トレの一種「トーンローテーション」で、鍛えられるのはどの筋肉?

1. 腹 2. 背 3. 脚

※ 答えは下に↓

<図書室にある筋肉本>



～筋肉の名前としくみ事典～



詳しい説明と、分かりやすい

イラスト入り! 筋肉のすべて

をつかみ、目指せ筋肉博士!

～貸し出し～

	1組	2組	3組	4組	5組	6組	計	職員
1学年	74	45	216	52	75		462	305
2学年	72	43	81	115	62	46	419	
3学年	215	132	223	281	140	150	1,141	
合計							2,327	

Answer ~ Q1 ヒラメ筋 Q2 1. 肘を曲げる Q3. 3. 脚