

としょ★スタ

わたしたちの体と運動



人間の体って、どうやって動くんだろう？

うでや足の中には、やわらかい部分とかたい部分があるね。
やわらかい部分は「きん肉」、かたい部分が「ほね」だよ！
人間は、「きん肉」と「ほね」を使って、体を動かしているんだ。



ほねやきん肉は、どんなふうに、わたしたちの体を動かしているんだろう？

わたしたちの体のほねときん肉のしくみを調べよう

キーワード

人体 ほね 骨 きん 筋肉 関節 運動 など

K 491

Kは子どもの本のしるし



図書館の本に貼ってあるラベル K491 など

※本をテーマ別にならべるため、図書館の本にはテーマを表す数字のラベルがついています。
同じ数字の本は、「同じテーマの本」なので、この数字をたよりに図書館の本をさがしてみよう！

★図書館の本で調べる★

百科事典を見よう

「人体」「ほね」「きん肉」などキーワードを調べて見よう。

- ・『総合百科事典ポプラディア』（1～12巻） ポプラ社 2011 KR031

人間の体に関する事典や図鑑を見よう

キーワードを目次や索引で探そう！

- ・『人のからだ』（ニューワイド学研の図鑑） 学研教育出版 2009 K 491
- ・『人のからだ』（ポプラディア情報館） 坂井建雄／監修 ポプラ社 2006 K 491
- ・『人間』（小学館の図鑑NEO） 松村譲児／[ほか]指導・執筆 小学館 2006 K 491
- ・『ひとのからだ』（フレーベル館の図鑑ナチュラ9）
無藤隆／総監修 細谷亮太／監修 フレーベル館 2005 K 491

もっと詳しい本はあるかな？

- ・『骨と筋肉大図鑑』 **1～4** 阿部和厚・真鍋真／監修 学研教育出版 2012 K 491 (または K481)
- ・『体が動くしくみ』 増田和彦／著 工藤晃司／絵 大日本図書 2011 K 491
- ・『からだの不思議』 ヒトの体を探検しよう 誠文堂新光社 2009 K 491
- ・『学習図鑑からだのかがかく 骨格』 リチャード・ウォーカー／著 ほるぷ出版 2007 K 491
- ・『学習図鑑からだのかがかく 運動』 ルーファス・ベラミー／著 ほるぷ出版 2007 K 491
- ・『筋肉の大研究』 石井直方／監修 PHP研究所 2007 K 491
- ・『たんけん!人のからだ』 **1** 坂井建雄／文 めぐろみよ／絵 岩波書店 1999 K 491
- ・『骨のやくわり』 (学習図鑑:からだのひみつ) 小野直子／訳 ほるぷ出版 1997 K 491
- ・『筋肉のはたらき』 (学習図鑑:からだのひみつ) 小野直子／訳 ほるぷ出版 1997 K 491
- ・『ミクロワールド人体大図鑑』 **2** 骨と筋肉
宮澤七郎／監修 島田達生／監修 医学生物学電子顕微鏡技術学会／編 小峰書店 2019 K 491
- ・『しくみがまるわかり!骨のビジュアル図鑑』 自分の骨のすべてを知ろう!
ベン・モーガン／著 スティーブ・パーカー／著 岩崎書店 2017 K 491
- ・『人の体のつくりとはたらき大研究』 **4** 体を動かすしくみ 奈良信雄／監修 岩崎書店 2022 K 491
- ・『全解剖 体を動かす「骨と筋肉」のしくみ』 山口典孝／著 誠文堂新光社 2013 K 780

もっと知りたい!

動物の体にも、ほねやきん肉があるのかな？



- ・『くらべてみよう!人と動物のからだ』 **1** 今泉忠明／監修 ポプラ社 2012 K481
- ・『骨と筋肉大図鑑』 **2～4** 真鍋真／監修 学研教育出版 2012 K 481
- ・『ホネホネ動物ふしぎ大図鑑』 富田京一／監修 日本図書センター 2018 K481
- ・『ホネホネたんけんたい』 西澤真樹子／監修・解説 アリス館 2008 K481
- ・『骨ははたらきもの』 八杉貞雄／文 矢崎芳則／絵 岩波書店 1996 K481

★インターネットで調べる★

- ・NHK for Schoolの番組『ふしぎエンドレス』理科4年
(<https://www.nhk.or.jp/rika/endless4/>)
第9回「人のうでの中は?」、第10「うではどうやって動く?」
- ・NHK for Schoolの番組『ふしぎがいっぱい』理科4年
(<https://www.nhk.or.jp/school/rika/fushigi4/>) 「動物の体」
- ・Gakkenキッズネット 科学なぜなぜ110番 「どうして人間は動けるの、手足は動くの」
(<https://kids.gakken.co.jp/kagaku/kagaku110/science0042/>)



ここで紹介した本以外にも、図書館には役立つ本があります。

紹介した本、インターネットのサイトは2025年3月現在の情報です。