

# 美しい姿勢，ボディラインをつくるブックリスト

美ユーターボディウェーブ

※資料は貸出中の場合があります

## 『コア本当の鍛え方。－体幹トレーニング・メソッド－』

岡田隆著 石井直方監修 ベースボール・マガジン社 2011年7月刊

体幹の働きは、柔軟性・筋力など5つの要素によって決まると説明しています。そして、それらの働きを総合的に高めていくエクササイズを、写真で紹介しています。このエクササイズは、姿勢や体形はもちろんのこと、肩こり・腰痛等にも効果があります。

## 『チューブトレーニングとリハビリテーション』

山本利春著 河出書房新社 2008年4月

ゴムチューブやゴムバンドを使ったトレーニングの利点やコツなど、基本的な知識が解説されています。けがの予防・リハビリのための部位ごとのエクササイズや、スポーツの種目別トレーニング方法と、多彩なチューブトレーニングが紹介されています。

## 『体脂肪を確実に燃やすエクササイズ90』

石田良恵著 柘出版 2010年2月刊

体脂肪を燃やし、痩せる身体を作るための食生活やエクササイズを、様々な視点から解説しています。エアロビックダンスやウォーキングなど多くのエクササイズが載っているため、興味や目的に応じて始めることができます。

## 『全身運動のかなめコアストレッチ』

荒川裕志著 学研パブリッシング 2013年7月刊

ここで言うコアとは、体幹、股関節、肩甲骨のことです。全身運動のかなめをストレッチで伸ばすことにより、日常生活が楽になります。姿勢が良くなり、身体の不調やケガを防ぐ効果も期待できます。生活シーンに取り入れることができたり、体の硬い人でも気軽に始められる

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！

