

ボクササイズの ブックリスト



キレイに痩せる！ボクササイズ体験講座

『雑談力が上がる話し方』 齋藤孝著 ダイ
ヤモンド社 2010年4月刊

雑談力を上げる何気ない会話・5つのル
ールを紹介しています。初対面，年上の人，知
らない人と「気持ちのいい空気」が作れるよ
うになる1冊。

『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 西東社
2013年1月刊

スポーツに携わるすべての人へ！カラダの
仕組みから，トレーニングの理論・基本原則，
設定方法や管理といった実践まで，トレー
ニング用語を解説しています。

『アスリートとして知っておきたいス
ポーツ動作と身体のしくみ』長谷川裕著 ナツ
メ社 2010年1月刊

運動とカラダのしくみ基礎知識，パーツ別
身体運動のしくみ，スポーツでのよい動きの原則
とコツを，見開きで図やイラストを用いて解
説。スポーツ科学の基本をやさしく紹介してい
ます。

『「頭と体」に効く！ボクシング体操』豊
嶋建広著 講談社 2008年3月刊

スムーズな動きは脱力（リラックス）から！
「頭」と「体」を同時にトレーニングするボ
クシング体操をわかりやすく解説していま
す。



その他にも図書館にはたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！