

エクササイズの本リスト

プライベートレッスンを体験してみませんか？

※資料は貸出中の場合があります

『ストレッチまるわかり大事典』

長畑芳仁著 ベースボール・マガジン社 2011年8月刊

ストレッチの基礎知識や実践について100のQ&Aで学ぶことができます。写真も豊富に掲載されています。「ストレッチのしくみ」「ストレッチの歴史」など、説明に利用できるような内容がたくさん詰まった1冊です。

『関節ほぐしストレッチ』 池田佐和子著 主婦と生活社 2013年6月刊

関節をほぐすことに重きを置いたストレッチの本です。本の前半は関節が固くなる原因とその悪影響、関節をほぐすことの効果について易しく解説しています。運動が苦手な方でも簡単に行えるストレッチが紹介されています。

『骨・関節・筋肉の構造と動作のしくみ』 深代千之監修 ナツメ社 2014年4月刊

筋肉、関節、骨の構造とその動きについてカラーのイラストで解説した本です。それぞれの機能についても詳細に紹介されていて、指導者にも役に立つ1冊です。全体的に専門的な内容ですが、図やイラストが分かりやすく、文章も簡潔で、理解を助けています。

『ヨガ&ピラティスの教科書』 中村尚人監修 土屋書店 2014年8月刊

心を癒すヨガと、体に働きかけるピラティスの違いをわかりやすく解説している本です。肩こり、腰痛、便秘などの体の不調とその原因にあわせて、効果的なヨガ・ピラティスを写真つきで紹介しています。

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！

