

フィットネスと英語のブックリスト

おやこ英語&子連れママフィットネス

※資料は貸出中の場合があります。

『フィットネスIQ』 齊藤邦秀著 スキージャーナル 2008年4月刊

ライフスタイルと合わせて、自分の体とうまくつきあっていくためのノウハウが詰まっています。この運動が体のどの部分に効くのか、この時間でできるストレッチは何か等、理解することでよりストレッチの効果が得られるような知識がたくさん紹介されています。

『カンタン快適!プチフィットネス—気軽だから続けられる〚チリも積もればダイエット〚』 坂詰真二著 ベースボール・マガジン社 2003年7月刊

日常動作の中でできるプチトレーニング方法を、家事をしているとき、買い物をしているとき、子どもと遊んでいるとき、運転中など、様々な場面でできることを紹介しています。

『起きてから寝るまで子育て英語表現 600 わんぱくキッズ編』

アルク英語出版編集部企画・編集 吉田研作監修 2016年1月刊

朝起きてから寝るまでに親子でする会話を全部英語でできるように、構成された英語の表現集です。朝から寝るまでのシーンを8章にわけて一日の生活、休日やレジャーなど各場面に合わせて表現が紹介されています。

『ノリノリ英語ゲーム—親子であそぼう!—』

松崎博著 旺文社 2003年8月刊

楽しく遊びながら「英語によるコミュニケーション能力」を身につけられる1冊です。収録されている40種類のゲームは、英語の進度や人数によって選択できるように3つのPartに分かれています。

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!



調布市立図書館公式
キャラクター じろ