

フィットネスのブックリスト

※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。

『FNCバランスコンディショニング—Sports & fitness—』

阿部良仁企画・構成 スキージャーナル 2005年11月刊

人間の本来の自然な動きを導き出すために、バランスボールを活用したトレーニング方法を“基本的なエクササイズ”と“目的別エクササイズ”に分けて掲載されています。

『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

日常の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。

『運動に関わる筋肉のしくみ—徹底解剖 ビジュアル版—』

石井直方著 新星出版社 2014年10月刊

第1部“身体の構造と運動のしくみを徹底解剖”では、関節の可動域や動きについて解説されています。第2部では基本動作について。第3部ではスポーツ動作について。イラストを交えてわかりやすく解説されています。

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！

