

ジャイロキネシス のブックリスト

ジャイロキネシスーNY 発エクササイズー

※資料は貸出中の場合があります

『呼吸力学』 井本邦昭著 主婦と生活社 2013年10月刊

後半は呼吸法のメソッドになっていますが、前半は呼吸の重要性を解説。呼吸の効果を科学的に検証し、呼吸を重要視することの大切さが述べられています。写真やイラストが多く、読みやすい本です。

『呼吸はだいじ』 帯津良一著 マガジンハウス 2013年7月刊

呼吸方法というよりも、呼吸の大事さについて多方面から解説した1冊。先に紹介した『呼吸力学』よりも詳しく、「読み物」の要素が強いですが、ほとんどが右ページに要旨、左ページに解説という形なので、すぐに読むことができます。著者は医学博士ですが、文体は平易です。

『関節ストレッチ&トレーニングーからだの動きを自力で取り戻すー』

矢野啓介監修 加藤賢二監修 スタジオタッククリエイティブ 2012年1月刊

関節の動きを意識したトレーニング方法が紹介されています。それぞれの関節ごとに細かくわかりやすい図を用いて紹介しています。また、関節が動きづらくなった原因とその解消方法を紹介しています。

『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3月刊

筋肉、関節、骨の動きについてカラーのイラストで解説した本です。ジャイロキネシスで重要視される、体幹や背骨について解説したページもあります。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。

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！

