

ジャイロキネシスの ブックリスト

※資料は貸出中場合があります

ジャイロキネシスーNY 発エクササイズー

『「呼吸」力学』井本邦昭著 主婦と生活社 2013 年

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

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。

『関節ほぐしストレッチ』池田佐和子著 主婦と生活社 2013 年

関節をほぐすことに重きを置いたストレッチの本です。ジャイロキネシスの本ではありませんが、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。

『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

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。

その他にも図書館にはたくさんの資料があります。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。どうぞご利用ください！

