

# フィットネス・キックボクシング のブックリスト

楽しいフィットネス&キックボクシング

※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、説明に利用できそうな内容がたくさん詰まった1冊です。

## 『アスリートとして知っておきたいスポーツ動作と身体のしくみ』

長谷川裕著 ナツメ社 2010年1月刊

運動とカラダのしくみ基礎知識、パーツ別身体運動のしくみ、スポーツでのよい動きの原則とコツを、見開きで図やイラストを用いて解説。

スポーツ科学の基本をやさしく紹介しています。

## 『図解スポーツトレーニングの基礎理論』

横浜市スポーツ医科学センター編 西東社 2013年1月刊

スポーツに携わるすべての人へ！カラダの仕組みから、トレーニングの理論・基本原則、設定方法や管理といった実践まで、トレーニング用語を解説しています。

## 『戦士heroーキックボクシング20年史ー』

田中有人〔ほか〕撮影 スポーツライフ社 1984年10月刊

キックボクシングの起源についてや選手たちのインタビュー記事、戦う写真が多数掲載されています。巻末にキックボクシング小史がついています。

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！

