

# キックボクシングのブックリスト

子どものキックボクシング・空手・運動クラス・親子キックボクシング

※資料は貸出中の場合があります。

## 『Q&A 式子ども体力事典 4 体力をつける運動』

こどもくらぶ編 ベースボール・マガジン社 2011年2月刊

全4冊のシリーズ。運動能力だけでなく、体全体を調整する力をつけることで、総合的な体力が身に付きます。この巻ではそのための運動が写真で紹介されています。楽しく運動すると、体力が付きやすくなるそうです。

## 『全解剖体を動かす「骨と筋肉」のしくみー知ればスポーツがうまくなる!ー』

山口典孝著 誠文堂新光社 2013年1月刊

私たちの体はどう動いているのでしょうか。骨と筋肉を知って、意識することでよりスポーツが上手になります。

## 『調べよう!知ろう!体とスポーツ 1 脳』

稲葉茂勝/企画・構成 こどもくらぶ/編集 ベースボール・マガジン社 2017年1月刊

運動すると脳の体積が増える!? 朝ごはんを食べると、速く走れる!? 運動と脳の不思議な関係はセミナーのちょっとした話題にご活用ください。

## 『試合で勝てる!小学生の空手上達のコツ 50』

香川政夫監修 全日本空手道連盟監修協力 メイツ出版 2014年7月

空手上達のコツを写真で分かりやすく解説しています。

## 『ぼくのおばあちゃんはキックボクサー』(絵本)

ねじめ正一作 山村浩二絵 くもん出版 2016年4月刊

ぼくのおばあちゃんは、せかいおばあちゃんきゅうちゃんぴおん。トレーナーのおじいちゃんといっしょに まいにちれんしゅうしている。でも、あるひ…

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