

キックボクシング・フィットネス のブックリスト

30代 40代から始めるキックボクシング・フィットネス

※資料は貸出中の場合があります。

『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。

『ボクサ・フィットネスー体脂肪&ストレスKO！ ボクシング・エクササイズで全身を引き締める！』 竹原慎二著 畑山隆則著 日本文芸社 2004年5月刊

ボクシングのトレーニング方法を取り入れたフィットネス・ブックです。元ボクシング世界チャンピオンの著者がスリムになり、ストレス解消にも役立つエクササイズを写真とイラストで分かりやすく解説しています。

『GQ Japan 2015年12月号 特集：思わず鍛えたくなる!?フィットネス最新事情』 (雑誌) コンデナスト・ジャパン 2015年

雑誌の特集で、世界のユニークなフィットネスを紹介。インドアでサーフィンをしたり、巨大トランポリンで飛び回ったり…まちゼミで取り上げるちょっとした話題にいかがでしょう。

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