

ピラティスのブックリスト

親子でピラティス ～お子様と一緒にカラダを動かしてみませんか♪

※資料は貸出中の場合があります

『ピラティスはじめてレッスン』 酒井里枝著 主婦の友社 2004年6月刊

ピラティスとは何か、行うときのポイント、呼吸法など、初心者にもわかるように解説されています。写真で1つ1つのエクササイズを紹介していて、巻末には「はじめての人のための」「積極的に鍛えたい人のための」など、その人に合ったプログラムを選ぶことが出来るようになっていきます。

『35歳からの妊娠・出産・産後ケア』 村松リカ著 現代書林 2015年12月

高齢出産を経験した著者は、ピラティスによって産前産後の様々な心身のトラブルを軽減させることができました。その実体験をもとに、妊娠初期から産後までそのときの状態に合わせて行えるピラティスを紹介しています。ポイントや注意点も書かれ、無理なく始めることができます。

『パートナーピラティス』 伊達公子著 ミハエル・クルム著 講談社 2007年7月刊

ピラティスを2人で一緒に行う方法を写真を載せながら紹介しています。

プロスポーツ選手である著者の2人は、「お互いがお互いのコーチになっている」、「コミュニケーションをとる時間になっている」など、自分たちの実践をもとに、この「パートナーピラティス」の利点を語ってくれています。

『カラダが変わる！姿勢の科学』

石井直方著 筑摩書房 2015年3月刊

身体運動科学の第一人者である著者が、骨格・筋肉・関節の構造から「よい姿勢」「悪い姿勢」とは何かをイラストで紹介しながら解説しています。また、よい姿勢を実現するためのトレーニング方法を鍛える部位ごとに紹介しています。

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！

