

ピラティスのブックリスト

ピラティスで楽しくシェイプアップ♪

※資料は貸出中の場合があります

『ヨガ&ピラティスの教科書』中村尚人監修 土屋書店 2014年8月刊

心を癒すヨガと、体に働きかけるピラティスの違いをわかりやすく解説している本です。肩こり、腰痛、便秘などの体の不調とその原因にあわせて、効果的なヨガ・ピラティスを写真つきで紹介しています。

『体幹力アップ! くびれをつくる! 1日5分! 「座ってピラティス」』澤田美砂子 講談社 2012年9月

椅子に座って行うピラティスを紹介した本。筋力のない人や初心者でも挑戦しやすいピラティスを紹介しています。椅子を使ったポーズやストレッチだけでなく、立ち方や歩き方など日常生活で実践できるピラティスも多数紹介しています。

『ダーシー・バッセルのやさしいピラティスーコアプログラム・レッスンー』

ダーシー・バッセル著 新書館 2006年10月刊

英国ロイヤル・バレエが誇るプリマ・バレリーナ、ダーシー・バッセル氏が筋肉を柔軟に保ちつつ、しなやかに引き締まった身体を維持するために続けている「ピラティス」。ピラティスの基本的な動きから、プログラム別に動きを紹介しています。

『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、「よい姿勢」「悪い姿勢」とは何かをイラストで紹介しながら骨格、筋肉、関節の構造から解説しています。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!

