

ストレッチとアロマ のブックリスト

やさしいストレッチアロマヨガ

※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。

『骨・関節・筋肉の構造と動作のしくみ』

深代千之監修 ナツメ社 2014年4月刊

筋肉、関節、骨の構造とその動きについてカラーのイラストで解説した本です。それぞれの機能についても詳細に紹介されていて、指導者にも役に立つ1冊です。全体的に専門的な内容ですが、図やイラストが分かりやすく理解を助けています。

『アロマヨガーヨガとアロマセラピーの相乗効果でヤセ体質になるー』

牧野里砂著 誠文堂新光社 2013年7月刊

目的にあわせたヨガのプログラムとそれに適したアロマオイルが紹介されています。ヨガとアロマセラピーの相乗効果に着目した構成になっており、アロマヨガの概要がわかる実用書です。

『アロマ療法大全ードイツ発アロマセラピー実践ガイドー』

モニカ・ヴェルナー著 産調出版社 2009年11月刊

105の精油と15のキャリアオイルの詳細データが掲載されています。本書は長年セラピストとしてアロマセラピーを実践してきた著者により書かれています。アロマに興味のある人から医療従事者まで幅広く活用できる1冊です。

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！



調布市立図書館50周年