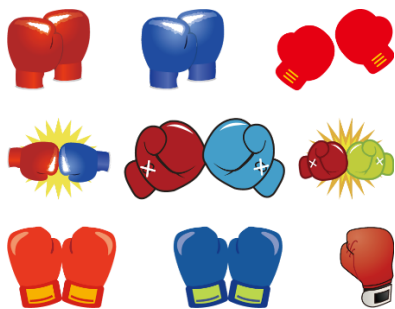




講座名:キックボクシング体操 キッズクラス

はじめよう!ボクシング 井上尚弥実演
For U-15 kids and parents,coaches
大橋 秀行／著 ベースボール・マガジン社 2015

大人とは異なる、キッズのためのトレーニング方法を解説。小学校1年生からボクシングを始めた井上尚弥選手の写真も多く掲載されています。毎日のジムワークであるストレッチ、シャドーボクシング、サンドバック打ち、ミット打ちなど説明があります。面白そう!と思ったら、ジムに見学に行ってみよう。

「頭と体」に効く!ボクシング体操
揺すって、力を抜いて「肉体改造」
豊嶋 建広／著 講談社 2008

健康のためのいろいろなトレーニングがありますが、いざという時素早く反応する能力を高める運動も必要です。それには脱力(リラックス)して、むだな力(りきみ)を取り除くことが重要なのだそうです。ボクシングのトレーニングで行う、縄跳び、フットワーク、などには、脱力の技術が隠されているとのこと。

ボクサ・フィットネス 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

ボクシングはダイエットにも最適。インナーマッスルを鍛えて、スリムな体を目指せます。ウォーミングアップ・ストレッチから、ボクサ・フィットネスの基本など、多くの写真とともに説明されています。

ぼくのおばあちゃんはキックボクサー
ねじめ 正一／作 山村 浩二／絵
くもん出版 2016

ぼくのおばあちゃんは、キックボクシングせかいおばあちゃんきゅうチャンピオン。トレーナーはおじいちゃんです。引退試合の前に、おじいちゃんが病気で倒れてしまいます。おじいちゃんは退院してくるとすぐにおばあちゃんと練習です。試合はおばあちゃんの勝利!孫全員でリングにあがります。カッコいいおばあちゃんとおじいちゃんの絵本です。



日野市立図書館ブックリスト

ほかにも図書館には参考になる資料がたくさんあります。是非ご活用下さい!