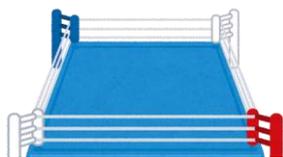


初心者・経験者でも楽しめるキックボクシング

☆日野市立図書館ブックリスト☆



「ムエタイ破りのキックボクシング ラ
ジャを制した秘技を完全公開」

石井 宏樹/[監修]

スタジオタッククリエイティブ
2013.7

世界チャンピオンの技と、基礎～世界
レベルの技術を大公開！写真も多
く、実践的な動きが的確にわかりま
す。

「フィットネスジム徹底活用マニュアル」

成美堂出版編集部/編 成美堂出版
2018.3

「格闘技ってハードル高いかも？」とい
う方に、キックボクシングの特徴と魅力
を伝えます。「ストレス解消」「楽しく
ダイエット」を目指す方はぜひ、キック
ボクシングを！



「日本人に伝えたい最強!最新!ムエタイ」
ウィラサクレック・ウォンパサー / 著
東邦出版 2016.12

キックボクシングは、タイの国技「ムエタイ」
をベースに日本で生まれました。日本に本
格的なムエタイを広めたいと願った著者の
願いの詰まった1冊です。

「自宅でできるキックボクササイズ」
岡田 敦子/著 ベースボール・マガジン
社 2021.10

ダンス系音楽に合わせ、キックボクシング
の動きをする「キックボクササイズ」。い
つの間にか気分は爽快、体は締り、多彩な
動きで飽きない! 動画(QRコード)もつ
いてます。

図書館にはこの他にも、参考になる本があります。どうぞご活用ください。