

【講座名】

キネシオを貼って **もっと** トレイルランを楽しもう

日野市立図書館ブックリスト

キネシオテーピング
スポーツ編

全国キネシオテーピング
協会／編 スキージャー
ナル 1995年

当初、関節疾患の一般患者
だけに使っていたキネシオテ
ーピングですが、スポーツ選
手の間にも活用が広がって
います。本書は基本編、応用編
ともに写真満載でわかりやす
く構成され、応用編には長距
離陸上競技向けの使用方法も
掲載されています。

雑誌「山と溪谷」

2024年3月号

「キネシオテーピングテ
クニック」特集ページが
あります。

こちらも！

トレイルランニング

小川 壮太／著

山と溪谷社 2016年

山を軽快に駆け巡る「トレ
イルランニング」。何から始
めたらよいのだろう、準備に
必要なものは？そんな初心者
への入門書にピッタリなのが
本書です。テーピングの方法
や、記録（タイム）管理の方
法など参考となる情報が充実
しています。

GO WILD 野生の体を取
り戻せ！ 科学が教えるト
レイルラン、低炭水化物
食、マインドフルネス
ジョン・J.レイティ／著
NHK出版 2014年

医学博士である著者のこの
本は食事、運動、睡眠、思
考、自然の中の暮らしを通し
て人類のライフスタイルを再
び野生化する指南書・・・と書
かれていますが、要するに栄
養摂取・睡眠・運動の balan
スを大事に、ということだと
思います。筆者が
述べる「トレイルランの真
実」、読んでみてください。

