

リズムキックボクシング体験

日野市立図書館まちゼミブックリスト 2025

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。

「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。

動作でわかる筋肉のしくみ事典 山口 典孝/著 秀和システム 2023

体の機能を研究する専門家である筆者が筋トレ・ストレッチの効果を最大化するために筋の働きをカラー図解で解説。筋の働き・特徴を理解して効果的なトレーニングを実践しましょう。

らくらく引き締めボクシエット入門 井岡 弘樹/著 幻冬舎 2005

ボクシングとダイエットを組み合わせた「ボクシエット」。がんばらないでやせる、ストレス発散にも有効。また筋肉の衰えがむくみやだるさの原因でもあるとのこと。3か月で理想のボディラインを作るための具体的なメニューや後半は Q&A もあります。

あなたのゼイ肉、落とします 垣谷 美雨/著 双葉社 2016

心と体はつながっているから心のダイエットも必要。4つの短編でダイエット指導。気持ちも楽になってダイエットのモチベーションをあげましょう。



ひの電子図書館にもオススメあります!

「脳と体がよみがえる!リズム深呼吸」

「30秒で体力がつくスゴイもも上げ」

