

講座名：初心者・経験者でも楽しめる キックボクシング

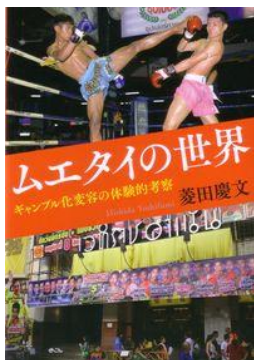
☆日野市立図書館ブックリスト☆

*こちら以外にも参考になる資料があります。ぜひ日野市立図書館へ！

『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

著者は元キックボクサー。格闘技とフィットネスを合わせたキックボクササイズを考案。ダンス感覚でパンチやキックを鍛えられます。動画を視聴できるQRコード付きです。



『ムエタイの世界』

菱田 慶文／著 めこん 2014.4

日本のキックボクシングやK-1のルーツであるムエタイ。そのムエタイの歴史や選手の実態などを調査した本です。研究書ですが写真が多くて読みやすいです。

『天使がくれた戦う心(チャイ)』

会津 泰成／著 情報センター出版局 2003.9

「Number スポーツノンフィクション新人賞」受賞作を加筆修正し出版。元ムエタイチャンピオンと少年との交流を描いたノンフィクションです。



『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 2016.4

キックボクサーのおばあちゃんがでてくる絵本です。おばあちゃんはキックボクシング世界おばあちゃん級のチャンピオン。トレーナーのおじいちゃんと毎日練習しています。ところがある日、おじいちゃんが入院してしまいました。