

キックボクシング についてのブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2024 年作成

『自宅でできるキックボクササイズ

動画QRコードでよくわかる！』

岡田敦子／著 ベースボール・マガジン社 2021 年

ダンス感覚で楽しく脂肪を燃焼し、筋肉を鍛えながら本格的なキックボクシング技術を習得できる本。

『キックボクシング実戦テクニック

究極の打撃格闘技 入門編』

鈴木秀明／監修 スタジオタッククリエイティブ 2009 年

基本技術から応用まで詳細に解説し、効率的なトレーニング方法と実践での使い方が説明されている。

『レフ筋トレ 最高に動ける体をつくる』

高岡英夫／著 講談社 2024 年

筋肉トレーニングと運動メソッドを解説し、効果的な体作りの方法が書かれている。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

