

# ベースボール・マガジン社 おすすめ書籍のご案内



定価 (本体 1,500 円+税) A5判オールカラー・96 頁

祝・WBSS 制覇!  
世界最強ボクサー  
井上尚弥が  
実演



## はじめよう! ボクシング

For U-15  
kids and parents, coaches

日本プロボクシング協会会長、元 WBC&WBA 世界ミニマム級王者

大橋秀行 著

### 世界最強ボクサーとなった井上尚弥が22歳のときに実演した 子どものためのボクシング教本

「アート・オブ・セルフディフェンス (The Art of Self Defence)」すなわち「自分の身を守るための技術」と呼ばれるボクシング。目の前にいる相手のパンチをもらわずに、自分のパンチを当てる。「打たせずに打つ」のがボクシングの本当のおもしろさだ。その極意に近づくために必要な、正しい基本技術とトレーニング方法を徹底解説。子供だけでなく、ボクシングをこれから始めたい大人にもおすすめの一冊。

特別収録 井上尚弥・拓真兄弟&父・真吾の親子対談

(目次より)

**第1章 相手と向き合う前に** 正しい拳の握り方/ファイティングポーズをマスターしよう/ボクシングは「距離」のスポーツだ!/ステップワークをマスターしよう!/最初のワクワク感を忘れない etc.

**第2章 「打つ」と「よける」はいつもセット** パンチの基本 (ジャブ、ストレート、フック、アッパー) を覚えよう/腕を使ってよける方法/ボディワークで守る方法/ディフェンスとパンチを組み合わせる etc.

**第3章 技術を組み合わせる** ジャブを使いこなす!/ツー・パンチ・コンビネーションのいろいろ/スリー・パンチのバリエーション/トップボクサーはこう戦う!/「勝負」よりも大事なこと etc.

**第4章 ジムへ行こう!** 毎日のジムワーク、練習のポイントは/体幹トレーニングとインナーマッスル/アンダージュニア、U-15って、どんな大会?/アマチュアボクシングの基礎知識 etc.

ご注文あり次第、随時出荷いたします

ご注文はベースボール・マガジン社 販売部まで 電話:03-5643-3931 FAX:03-5643-3941

ご注文書	書店番線印(注文)	ベースボール・マガジン社 〒103-8482東京都中央区日本橋浜町2-61-9 TIE浜町ビル
	ご担当	様

## はじめよう! ボクシング

大橋秀行 著

定価 (本体1,500円+税) ISBN978-4-583-10886-5 C2075