

# 目 次

<b>1 身体活動と運動の相違</b>	
1-1 身体活動と運動	2
1-2 臨床身体活動学の構造	3
<b>2 身体活動測定 of 歴史</b>	
2-1 身体活動測定装置の始まり	6
2-2 近代的身体活動測定装置の始まり	8
<b>3 身体活動量測定装置の進歩</b>	
3-1 歩数計	12
<b>4 身体活動の質の測定</b>	
4-1 身体活動の質的測定方法としての筋力テスト	15
4-2 人間工学の方法	17
4-3 人間特性データベース	19
<b>5 調査紙による身体活動量の測定</b>	
5-1 質問紙法	22
(1) British Civil Servant questionnaire	22
(2) Minnesota Leisure Time Activity questionnaire	23
(3) Harvard Alumni Activity Survey	24
(4) Framingham questionnaire	24
(5) Lipid Research Clinics Prevalence Study and Coronary Primary Prevention	25
(6) Five-City Project questionnaire	25
(7) Baecke questionnaire	26
(8) IPAQ	26
5-2 健康関連の身体活動測定用質問紙	26

## 6 健康のために必要な身体活動量—子ども, 青年, 中年, 高齢者—

6-1 身体活動量の基準 (2013年 健康日本21 (2次))	30
(1) 2013年の身体活動基準のあらまし	30
(2) 2013年の身体活動基準設定の経緯	31
(3) 2013年の身体活動基準	31
6-2 身体活動に関する国際的な動向	32
(1) WHO 健康のための身体活動に関する国際勧告	32
(2) 身体活動のトロント憲章	32
(3) The Lancet 身体活動特集号	32
(4) 身体活動の目標・目標数値	33
6-3 ライフステージ毎の身体活動量の基準	33
(1) 18~64歳の身体活動量の基準値	33
(2) 科学的根拠	33
(3) 基準設定の考え方	34
6-4 運動量の基準 (スポーツや体力づくり運動で体を動かす量の考え方)	35
(1) 18~64歳の身体活動量の基準値	35
(2) 科学的根拠	35
(3) 基準設定の考え方	35
6-5 体力 (うち全身持久力) の基準	36
(1) 性・年代別の全身持久力の基準	36
(2) 科学的根拠	37
(3) 基準設定の考え方	37
(4) 65歳以上の身体活動の基準	38
(5) 幼児期運動指針について	39
(6) 学校体育における取組について	39
6-6 すべての世代に共通する方向性	39

## 7 生活習慣病と身体活動

7-1 身体活動と生活習慣病	44
(1) 生活習慣病に対する身体活動の有益性	44
(2) 生活習慣病患者等に推奨される身体活動量	45
(3) 保健指導の一環としての運動指導の可否を判断する際の留意事項	46
(4) 保健指導の一環として運動指導を実施する際の留意事項	47
(5) 身体活動に安全に取組むための留意事項	47

7-2	身体活動を普及啓発するための考え方	51
	(1) 「まちづくり」の視点の重要性	52
	(2) 「職場づくり」の視点の重要性	53
7-3	運動基準の変遷にみる運動のあり方	54
	(1) 基準値の簡易な表現方法	56
	(2) 外国の身体活動ガイドラインとの比較	58
	(3) 改定のポイント（2006年版）	60
	(4) 提案された基準値	61
<b>8</b>	<b>脳血管後遺症片麻痺者の運動所要量（身体活動量と運動量）</b>	
	<b>一肢位強度式身体活動の応用</b>	
8-1	特異的な動作の身体活動量の推定方法—肢位強度法の あらまし	63
	(1) 肢位強度式身体活動量の求め方	64
	(2) 身体活動種目表を使わない方法	65
8-2	高齢片麻痺者の低活動性を示す身体活動量のカットオフ ポイント	66
8-3	脈波伝搬速度からみた脳血管障害者の身体活動量	72
<b>9</b>	<b>アクティブトラッカーを用いた活動支援時のチェックアウト</b>	
9-1	歩数計を含むアクティブトラッカーのチェックアウト	77
9-2	厚生労働省による健康日本21（2次）で用いるように 作成されたパンフレット	79
<b>10</b>	<b>身体活動を分析するための理論</b>	
10-1	保健行動理論	86
	(1) 健康信念モデル	86
	(2) 自己効力感モデル	86
	(3) 変化のステージ理論	88
	(4) ストレスコーピング	89
	(5) ストレスマネジメント	90
	(6) ソーシャルサポート	91
	(7) コントロール所在	91
10-2	身体活動のバイオメカニクス	92
	(1) バイオメカニクスのあらまし	92

10-3	運動制御を理解するために必要な神経系の働き	95
10-4	アライメント（重心と体節の並び）	96
10-5	身体活動と運動学習	96
10-6	身体活動のエルゴノミクス	98

## 11 身体活動データの活用—ピリオダイゼーション

11-1	ピリオダイゼーション	101
(1)	ピリオダイゼーションのバリエーション	101
(2)	トレーニングの時間構造	101
(3)	時期区分	102
(4)	メゾサイクルの長さ：ロングサイクル	103
(5)	メゾサイクルの長さ：ショート・サイクルとハーフ・メゾサイクル	104
(6)	週内変動型モデル	105
(7)	メゾサイクル内の強度と量の変動パターン	105
(8)	日内変動パターン	106
(9)	変化させるべきプログラム変数	106

## 12 身体活動と栄養のヘルスリテラシー

12-1	ヘルスリテラシー	109
(1)	ヘルスリテラシーとは	109
(2)	ヘルスリテラシーの具体例としてのアイスクリームテスト	109
(3)	ヒューリスティックとは	111
(4)	ヘルスリテラシーと公衆衛生学におけるアウトカムの関係	112
12-2	身体活動を支える栄養	112
(1)	身体活動と炭水化物	112
(2)	身体活動と脂質	113
(3)	身体活動とたんぱく質	113
(4)	身体活動とビタミン	114
(5)	身体活動とミネラル	115
(6)	身体活動と水分	116

付録1 万歩計の正しい使い方！ .....	119
付録2 身体活動量測定ツールの使い方 .....	123
付録3 PIPA シート（肢位強度式身体活動量測定方法） .....	125
索 引 .....	127