

ヘルス・サイエンスを学び実践する方に必読の書。

実践身体活動学

群馬パース大学教授
木村 朗 著



人は生きるために食べ、動き、眠り、話し、聞くなどの身体活動を行っている。それでは人は一生涯の中で、どのくらい動くものなのか。

また、不幸にして運動障害を持った人や高齢者の場合、健常者のエネルギー消費量などと、どのような違いがあり、どのくらい動けば健康になれるのか。

本書ではこの身体活動のあらましから、その測定方法、身体活動測定の歴史、そして現在知られている理論から実践例まで、わかりやすく解説した。

判型 B5・並製・164頁

ISBN 978-4-7827-0813-2

定価 2,750円(本体2,500円+税)

CONTENTS

1 身体活動と運動のあらまし

2 身体活動測定の歴史

3 調査紙による身体活動量の測定

4 健康のために必要な身体活動量

—子ども, 青年, 中年, 高齢者—

5 生活習慣病と身体活動疫学

6 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

7 身体活動を分析するための理論

8 身体活動データを用いるピリオダイゼーション

9 身体活動と栄養のヘルスリテラシー

10 社会・文化・環境に秘められた

リズムと歌と身体活動

11 肢位強度法に使えるウェアラブルセンサー

12 身体活動支援・教育実践のための具体例

付録

1 身体活動量測定ツールの使い方

2 PIPAシート(肢位強度式身体活動量測定方法)



身体活動の基礎から理論まで

身体活動学入門

群馬パース大学教授
木村 朗 著

判型 B5・並製・148頁

ISBN 978-4-7827-0775-3

定価 2,750円(本体2,500円+税)



三共出版

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 3-2
TEL: 03-3264-5711 / FAX: 03-3265-5149
URL: <https://www.sankyoshuppan.co.jp/>

