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/

※記載事項はすべて2025年4月時点の情報です。増刷などにおいて内容などが変更される場合がございます。