

はじめに

本書を手にとっていただいた読者のみなさんに、心から感謝いたします。

人は、生まれてから死ぬまで、一生涯の中で、どのくらい動くものなのか？平均寿命と同じように平均生涯歩数っていくらなんだろうか？この単純な問いに答えられる研究は、あるようで存在しないように思います。本書は、これらの問いに加え、不幸にして、運動障害や動作の様式を示す人にとって、一般的に知られている方法では、実感とかけ離れた値になってしまうことを避ける方法について、筆者の経験や研究の成果を述べた前著「身体活動学入門」を下敷きに、情報技術の進歩を踏まえ、新たな知見を知っていただくことを目標としています。

前著「身体活動学入門」同様に類書が見当たらないことから、その必要性がある時に、本書を手にとって見返すことで、役に立つことがあるでしょう。

人は、生きるために食べ、動き、眠り、話し、聞く、…すなわち身体活動を行っています。健康と強く関連することが容易に想像できますが、あまり無意識に任せていると、運動不足になる人が少なくないのです。

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について、ヘルス・サイエンスを学び実践しようとする人に向けて執筆しました。

本書の利用方法について 15 コマを当てる場合

1 章から 10 章は座学として 10 コマ分、11 章から 12 章はそれぞれ座学と演習的内容について 2 コマ分を費やすこと、そして 15 コマ目には、実際に歩数や心拍数をスマホなどで測定し、身体活動量の見える化を経験して欲しいと思います。本書で学習された方は、どのくらい動けば健康になれるのか？という課題について考え、友人や先生と話し合ってみて下さい。

また、本書が世に出るためには、並々ならぬお力をいただきました三共出版 秀島社長、校正を根気よく務めていただいた出版社の皆様の手が必要でした。ここに心から感謝申し上げます。

2022 年 4 月

著 者