

# 目 次

<b>1 身体活動と運動のあらまし</b>	
1-1 身体活動と運動	3
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	7
2-2 近代的身体活動測定装置の始まり	9
<b>3 調査紙による身体活動量の測定</b>	
3-1 質問紙法	12
3-2 健康関連の身体活動測定用質問紙	17
<b>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—</b>	
4-1 身体活動量の基準	21
4-2 ライフステージ毎の身体活動量基準	25
<b>5 生活習慣病と身体活動疫学</b>	
5-1 生活習慣病に対する身体活動疫学	36
5-2 運動基準の変遷にみる運動のあり方	47
5-3 身体活動疫学に基づく有効性	53
<b>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</b>	
6-1 歩数計を含むアクティブトラッカーのチェックアウト	59
6-2 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	61
<b>7 身体活動を分析するための理論</b>	
7-1 身体活動と保健行動理論	68
7-2 身体活動のバイオメカニクス	75
7-3 運動制御を理解するために必要な神経系の働き	77

7-4	アライメント（重心と体節の並び）	78
7-5	身体活動と運動学習	79
7-6	身体活動とエルゴノミクス	81

## 8 身体活動データを用いるピリオダイゼーション

8-1	ピリオダイゼーション	84
8-2	トレーニングの時間構造	85
8-3	時期区分	85
8-4	メゾサイクルの長さ：ロング・サイクル	87
8-5	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	88
8-6	週内変動型モデル	88
8-7	メゾサイクル内の強度と量の変動パターン	89
8-8	日内変動パターン	89
8-9	変化させるべきプログラム変数	90

## 9 身体活動と栄養のヘルスリテラシー

9-1	ヘルスリテラシー	92
(1)	ヘルスリテラシーとは	92
(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	93
(3)	ヒューリスティックとは	95
(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	95
9-2	身体活動を支える栄養	96
(1)	炭水化物と身体活動	96
(2)	脂質と身体活動	97
(3)	たんぱく質と身体活動	97
(4)	ビタミンと身体活動	98
(5)	ミネラルと身体活動	99
(6)	水分と身体活動	100
	補足 標準的な推定エネルギー必要量と糖質制限食	100

## 10 社会・文化・環境に秘められたリズムと歌と身体活動

10-1	人に働きかけて身体活動を促すもの	104
(1)	強い運動負荷に耐える集団の知恵としての Work song からエアロビクスへ	104

(2) Work song の分類	105
(3) イギリスにおける Work song の例	105
(4) ロシアにおける Work song の例	106
(5) 日本の Work song (仕事歌) の例	107
(6) 長寿を誇った沖縄県の Work song の例	109
(7) アフリカ系アメリカ民謡の中の Work song の例	109
10-2 唄の効用	110
(1) 拍子 (リズム) とエアロビクスエクササイズの起源	110
(2) ターバーのエアロビクスの実際	111
10-3 環境に働きかけて身体活動を促すもの	114
(1) 健康都市づくりと身体活動	114
(2) シビリティの存在と身体活動に及ぼす環境の効果	115
(3) 大宜味村の高齢者の身体活動の特徴	116
<b>11 肢位強度法に使えるウェアラブルセンサー</b>	
11-1 特異的な動作の身体活動量の推定方法 - 肢位強度法のあらし	122
11-2 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	125
11-3 新しいアクティブトラッカーとしてのウェアラブルセンサー	126
11-4 ウェアラブルライフレコーダーによる生理学・運動力学データ取得の実際	128
11-5 身体活動の定量化技術の将来	131
<b>12 身体活動支援・教育実践のための具体例</b>	
12-1 支援すべき身体活動	132
12-2 支援すべき身体活動の対象	133
12-3 身体活動支援の前に備えるべきもの	133
12-4 身体不活動の予兆, 生活不活発病チェック	134
12-5 身体不活動の評価	137
12-6 身体不活動の改善のための実践指導	138
12-7 高齢者の健康づくりのためのレクリエーション活動や軽スポーツ	139
12-8 身体活動支援の効果判定	141
(1) 効果判定の実践例	141
(2) 身体不活動性の計数化の実践例	142

(3) PCIを用いた身体不活動性の判定 .....	142
(4) 判定後の方針決定 .....	143
補足 身体活動の機序理論の完成を目指す .....	144
付 録	
1 身体活動量測定ツールの使い方 .....	147
2 PIPA シート (肢位強度式身体活動量測定方法) .....	149
索 引 .....	151
あとがき .....	153