



「運動処方」

M. ボラック・J. ウィルモア・S. フォックス 共著

広田 公一・飯塚 鉄雄・中西 光雄・石川 旦 共訳

過去10年間に運動およびスポーツ科学の分野で、著しい知識の増加がみられた。運動選手のための新しいコーチングやトレーニング方法が開発され、研究技術の発達は運動に対する人体の反応や適応の実態を明らかにし、われわれは運動がいかに人間の質と量を改善するかをよく理解できるようになった。

本書は7章から成り、第1章は運動や体力の必要性についての全般的概説と、何故それが予防医学の中心をなしているかについての全般的解説をしている。第2章は、運動、保健、競技能力などに関する研究知見を取りあげ、それらを実用的な言葉で解説している。第3章は簡単な医学検査、体力評価法の問題を概説している。第4章は運動処方について述べており、個人的アプローチを強調している。つまり、体力レベルとか健康状態、目標、興味について個々人の特性に合わせて、運動が処方されねばならないということである。第5章は心疾患患者のリハビリテーションを取りあげている。第6章は人体機能の栄養学的側面に関心を向け、第7章では運動プ

ログラムに対する特別な留意点を取りあげている。この章では、運動を開始するにあたり靴や服装はどうあるべきか、ウォーミング・アップや整理運動の重要性、暑熱や寒冷、高所と大気汚染との関係、性・年齢の考慮、運動の長期または短期的計画への動機づけ、家族内または旅行中の運動プログラムをどうするかなどの重要な側面が述べられている。

個人のために運動処方を行う場合、つぎの5要素を考え、つまり運動の種類、実施頻度、実施時間、実施強度、最初の体力レベルの五つであると述べている。

巻末の豊富な付録が、具体的かつ明確な手引となる。全体を通して図・表が多く各章ごとに“要約”があるので読みやすく分かりやすい翻訳であり、訳者の広田公一先生らに敬意を表したい。

(A5, 頁349, ベースボール・マガジン社)

¥2800, 1981)

(佐賀医科大学附属病院 理学療法士 田中 信廣)