

編集委員会からのお知らせ

「運動処方指針 原著第8版 運動負荷試験と運動プログラム」(南江堂)は、本学会編集委員会*が中心となって翻訳した書籍です。

是非、ご購入いただきまして、運動指導やプログラム作成、授業や講演などでご活用ください。また、お知り合いの方にもご紹介いただければ幸いです。

* 『運動処方指針』は、初版(第1版)から日本体力医学会の監訳にて南江堂より発刊しています。これまでの発刊状況は下記の通りです。

- ・第1版:1982年
- ・第3版:1989年
- ・第4版:1993年
- ・第5版:1997年
- ・第6版:2002年
- ・第7版:2006年
- ・第8版:2011年

※第2版、第9版は改訂内容が少ないため翻訳出版せず

なお、下記のWebsiteで本書に関するより詳細な情報をご確認いただけます。もちろん直接購入できます。

<https://www.nankodo.co.jp/g/g9784524262168/>

https://www.nankodo.co.jp/g/g9784524262168/

医学、薬学、看護学、栄養学などの専門書出版、医学洋書誌、洋雑誌の輸入販売

会社情報 | 採用情報 | お問い合わせ | ご利用ガイド | よくあるご質問

NANKODO 株式会社 南江堂

メルマガ登録 | 会員登録/ログイン | 買い物かご

書籍 | 雑誌 | 教科書 | デジタルコンテンツ | 洋書・洋雑誌

商品検索 和書 洋書 洋雑誌 キーワードを入力してください 検索 詳細検索へ

書籍

- 新刊書一覧
- カテゴリ別から探す
 - > 基礎医学系
 - > 臨床医学系
 - > 社会医学系
 - > 医学一般
 - > 臨床看護
 - > 基礎看護
 - > 医療技術
 - > リハビリテーション
 - > 保健・体育
 - > 栄養学
 - > 薬学
 - > 歯科医学
- シリーズ別から探す
 - > ガイドライン
 - > 臨床医学：医学一般
 - > 臨床医学：内科系
 - > 臨床医学：外科系
 - > リハビリテーション

書籍 > カテゴリ別から探す > 臨床医学系 > スポーツ医学、運動器

教科書 > シリーズ別から探す > リハビリ/スポーツ/東洋医学テキスト

運動処方指針 原書第8版

運動負荷試験と運動プログラム



監訳 : 日本体力医学会体力科学編集委員会
ISBN : 978-4-524-26216-8
発行年月 : 2011年7月
判型 : A5
ページ数 : 416

在庫 **あり**

定価 3,850円(本体3,500円 + 税)

買い物かごに入れる

★ お気に入り登録 Tweet

サンプルを見る

正誤表

2013年02月14日 第1刷

商品説明 | 主要目次 | 序文 | 書評

アメリカスポーツ医学会 (ACSM) の運動処方ガイドラインの最新版。最新の研究知見に沿った推奨事項に適合した運動負荷試験・運動処方をわかりやすく提示。今版では、高齢者・妊婦・小児における運動処方をより充実させるとともに、読みやすくわかりやすいよう図表・本文も工夫している。日本における資格試験に即した用語にも配慮した、健康・運動指導の専門家をめざす人に最適な一冊。



AMERICAN COLLEGE
of **SPORTS MEDICINE**
LEADING THE WAY

運動処方の指針

運動負荷試験と運動プログラム

原書第 8 版

監訳 日本体力医学会体力科学編集委員会

ACSM's

Guidelines for Exercise Testing and Prescription
Eighth Edition

南江堂

監訳の序

本書はアメリカスポーツ医学会より出版されている『ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription』の原書第8版の翻訳本である。ACSMでは1975年に初版を刊行して以来、第8版を数えるに至った。版を重ねるに従い、スポーツ科学や臨床的知見が膨大な量になったため、『Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription』、『Resources for Clinical Exercise Physiology』、『Certification Review Book』および『Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities』を原書第8版と同時に出版し、膨大な情報量はこれらの姉妹編に委ねられた。

原書第8版では「健康・運動指導者、内科医、看護師、理学療法士、栄養士等医療従事者がより使いやすい運動処方への指針になるようにした」ことが強調されている。さらに、第8版では高齢者、妊婦および小児に対する運動処方についての新たな章が設定されている。

原書第8版の翻訳に際しては、第7版でみられた誤訳や不適切な日本語訳を解消するため、日本体力医学会体力科学編集委員会委員を中心に翻訳した。そのため、各編集委員の専門領域を翻訳分担領域とし、それでも対応できない場合にのみ編集委員以外の方に共訳者として依頼した。本訳書では、原書の記述が難解な表現はより理解しやすく訳出すること、実情に即さないケースでは訳者註を設けること、などの工夫をした。

これまで『運動処方の指針』は、公共・民間運動施設および医療機関における運動指導員、スポーツインストラクターおよび医療従事者など幅広い読者層に普及している。たとえば、日本フィットネス協会では、1987年より翻訳版『運動処方の指針』をACSM資格認定テキストとして用いている。同協会では、ACSMの資格認定のうち健康体力(ヘルスフィットネス)スペシャリストの日本語講習会において資格認定テストが実施されている。しかし、翻訳されたテストで用いられている「用語」と翻訳版『運動処方の指針』の「用語」に若干の相違があり、ACSM資格認定試験受験者や現場の運動指導者の間で混乱が生じていたため、第8版では用語が統一されるよう要望をいただいた。そこで本訳書ではこの点を十分に配慮し、日本フィットネス協会関係者の協力を得て専門の用語や表現をできる限り統一した。

本書の翻訳作業においては、ご多忙のところ種々ご協力いただいた日本体力医学

xiv 監訳の序

会体力科学編集委員の各位および山梨大学医学部の川島 悠氏に深甚なる謝意を表したい。また、本書の出版にあたり南江堂臨床企画部の枳穀智哉氏および臨床編集部の鈴木佑果氏に多くのご協力と緻密で献身的なご配慮をいただいた。ここに厚く御礼を申し上げる。本書が、現場の運動指導員、スポーツインストラクターおよび医療従事者など多方面の方々にお役に立てば望外の喜びである。

最後に、本書のように広汎な分野を訳出することは相当な困難もあった。訳出について読者諸氏のご指摘・ご注意をいただければ幸甚である。

日本体力医学会体力科学編集委員会

委員長 鈴木政登

(東京慈恵会医科大学医学部臨床検査医学 教授)

副委員長 今泉和彦

(早稲田大学人間科学学術院生体機能学 教授)

目次

Section I 健康の評価およびリスクの判定 1

1. 身体活動に伴う有益性とリスク 川原 貴 2
 - A. 身体活動と体力に関する用語 2
 - B. 最新の勧告に対する公衆衛生的展望 5
 - C. 定期的な身体活動や運動の有益性 8
 - D. 運動に伴うリスク 10
2. 健康スクリーニングとリスク層別化の準備 能勢 博 18
 - A. 参加前のスクリーニング 19
 - B. リスクの層別化 23
 - C. リスクカテゴリーに基づいた運動負荷試験と運動参加についての勧告 31
 - D. リスクカテゴリーに基づいた運動負荷試験とその監視についての勧告 31
 - E. 心疾患患者におけるリスク層別化 36

Section II 運動負荷試験 39

3. 運動負荷試験前の体力およびリスク評価 永富良一 40
 - A. 問診, 診察, 臨床検査 40
 - B. 運動負荷試験の禁忌 51
 - C. インフォームド・コンセント 53
4. 健康関連体力テストおよびその解釈 小宮秀明・淵本隆文・和気秀文 57
 - A. 健康関連体力テストの目的 57
 - B. 基本原則および指針 58
 - C. 体組成 59
 - D. 心肺持久力 70
 - E. 筋力と筋の持久力 83
 - F. 柔軟性 101
 - G. 包括的な健康体力評価 105

5. 運動負荷試験の臨床 ————— 後藤勝正・藤谷博人	109
A. 適応と応用	109
B. 運動負荷試験の様式	116
C. 運動負荷試験のプロトコール	117
D. 復職のための負荷試験	121
E. 運動負荷試験中の測定	122
F. 運動負荷後の回復期	127
G. 画像診断を用いた負荷試験(負荷イメージ検査)	128
H. 運動負荷試験の監視	135
6. 運動負荷試験による臨床データの解釈 ————— 山内秀樹・藤谷博人	140
A. 冠動脈疾患のスクリーニングテストとしての運動負荷試験	140
B. 多段階運動負荷試験結果の解釈	141
C. 運動負荷試験の診断能	150

Section III 運動処方 ————— 157

7. 運動処方的一般原則 ————— 西牟田 守・勝川史憲	158
A. 運動の様式(種類)	158
B. 運動トレーニングセッションの構成要素	159
C. 有酸素(持久性)運動	160
D. 有酸素運動処方の要素：FITTの原則	171
E. 筋フィットネス	171
F. 柔軟性の運動(ストレッチング)	176
G. 運動制御能力を高めるトレーニング	179
H. 運動プログラムの監視	180
I. 運動の導入・維持を改善するための手だて	181
8. 健常者と特殊な状況にある人の運動処方 ————— 藤本繁夫・能勢 博	188
A. 妊 娠	188
B. 小児期および青年期	193
C. 高齢者	195
D. 環境的考察	201
9. 心疾患患者の運動処方 ————— 竹森 重	214
A. 入院患者のリハビリテーションプログラム	214
B. 外来運動プログラム	218

C. 事前運動負荷試験なしでの運動処方	227
D. 心疾患患者のレジスタンストレーニング	227
E. 復職のための運動トレーニング	228
10. 他の臨床疾患患者の運動処方 ————— 坂本静男	232
A. 関節炎	232
B. 癌(悪性腫瘍)	235
C. 糖尿病	240
D. 機能障害	245
E. 脂質異常症	252
F. ヒト免疫不全ウイルス	255
G. 高血圧症	257
H. メタボリックシンドローム	260
I. 過体重および肥満症	263
J. 骨粗鬆症	266
K. 末梢動脈疾患	269
L. 呼吸器疾患	271
M. 腎疾患	275

Section IV 付 録 ————— 285

付録A. 汎用薬	大野 誠・成田和穂	286
付録B. 救急管理	川島 悠・今泉和彦	307
付録C. 心電図(ECG)の解釈	川島 悠・今泉和彦	317
付録D. ACSMの認定資格	水野真佐夫・猪飼哲夫・藤井宣晴	323
索 引		377