

まえがき	i
------	---

〈第1部 健康と運動の科学〉

第1章 健康について考える	2
1. 健康とは	2
2. わが国の人口動態	5
3. 生活習慣病と運動不足病	12
4. わが国の健康政策	15
5. あなたの健康度を診断する	18
第2章 からだの健康と運動	22
1. からだの健康と運動前の健康度チェック	22
2. 運動・スポーツの身体的効果	25
3. 肥満の評価法と改善法	29
4. 全身持久力の高め方	32
5. 筋力の高め方	37
6. 柔軟性の高め方	41
7. 調整力の高め方	46
8. 骨密度の高め方	50
9. 運動・スポーツを続けるには	54
10. あなたの運動状況を診断する	57
第3章 心の健康と運動	59
1. 心の健康とは	59
2. 運動・スポーツの心理的効果	61
3. 運動によるストレス解消	65
4. 運動による心の健康づくり	71
5. 競技に必要なメンタル面のトレーニング	74
6. 「やる気」や「よい緊張感」の高め方	77
7. 集中力の高め方	86
8. 作戦能力や自信の高め方	92
9. 競技前後の心理的準備	97
10. メンタルに強くなるとは	101

第4章 食事と運動・スポーツ	104
1. バランスのとれた食事とは	104
2. トレーニング期や本番前の食事	109
3. 本番中の食事	111
4. 発汗・熱中症と水分補給	113
5. 環境と運動	115
6. たばこと運動	117
7. あなたの食事状況を診断する	119
第5章 休養と運動	122
1. 休養とは	122
2. 運動に必要な休養	125
3. 上手な睡眠法	127
4. 上手な入浴法	130
5. あなたの休養状況を診断する	132
第6章 スポーツ障害	135
1. スポーツ障害とその処置	135
2. 簡単な救急法	138
3. テーピング	141
第7章 「健康度・生活習慣診断」のまとめ	144
〈第2部 福祉と運動の科学〉	
第8章 福祉と運動・スポーツ	150
1. 福祉とは	150
2. 福祉のための法制度	150
3. 福祉社会におけるスポーツの意義	151
4. 福祉社会におけるスポーツの役割	152
5. 「スポーツ福祉」への心理学的課題	153
第9章 子どもへの福祉と運動	155
1. 児童・青年の運動能力と体力	155
2. 児童への運動指導の注意点	157

第10章 高齢者の福祉と運動	160
1. 高齢者への運動指導	160
2. 主観的幸福感を高める	163
3. 高齢者への運動指導の注意点	166
第11章 障害者への福祉と運動	169
1. 障害者スポーツの歴史	169
2. 各種の障害者スポーツ	172
3. 障害者への運動・スポーツ指導の注意点	179
第12章 軽度の疾病者への福祉と運動	182
1. 運動療法	182
2. 心臓疾患	183
3. 軽度の高血圧	185
4. 軽度の糖尿病	187
5. 精神的障害	190
6. 軽度の疾病者に対する運動・スポーツ指導の注意点	193
第13章 福祉士に必要な運動・スポーツ支援能力	195
1. 健康運動指導士および健康運動実践指導者	195
2. 障害者スポーツ指導員	195
3. 日本体育協会における指導者育成	196
4. 学会認定による資格	197
5. その他	197
巻末資料	199
索引	206