

楽しさから始まるゴルフ その先に広がる健康科学

- コースを歩くことによる有酸素運動
- 日光浴で心身ともにリフレッシュ
- 精神の健康効果

本書はゴルフに少しでも興味のある、あるいはこれからゴルフを始めようと考えている若い世代を念頭に、ゴルフの生涯スポーツとしての魅力をわかりやすく伝えることを一番の目的としている。また、総論と各論が呼応する構成となっている。総論では、スポーツがいかに健康に貢献するかについて深く探求しつつ、具体的に各臓器のはたらきとの関連などをわかりやすく解説している。一方、各論では、特にゴルフによる健康増進効果についてくわしく言及している。

横断的に各分野の専門家に執筆者として参画していただき、ゴルフを通じて、心身の悩みを解決したり、アンチエイジングや怪我を防止するためのヒントを紹介し、ゴルフの楽しさを若い世代にもはたらきかける(アウトリーチ)ことを願って企画された。また幅広い年代でゴルフの魅力、すなわち健康長寿の延伸のためのゴルフトレーニング法や、長く楽しみながらQOLを高める手がかりを丁寧に記述している。ゴルフというスポーツを通して、国民全体のウェルビーイングの向上に少しでも貢献できることを期待している。

ゴルフとからだ 健康科学への Approach

編著者：平尾 磨樹 / 渡會 公治 / 只隈 伸也 / 栗山 哲 / 杉森 裕樹



B5判 252頁 本体価格3,000円(税別)

動画リンク(QRコード付き)と豊富な図表を活用し、若い世代が授業などで理解を迅速に深めることができるように構成されている。

★手軽に始められる“スナッグゴルフ”に必要な基本技術や知識についても詳しく解説し、ゴルフの授業において大学生の実践的な応用に役立つ内容も提供している。

株式会社 アイ・ケイ コーポレーション

〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 4-37-16 メゾンドール I & K
Tel (03) 5654-3722(営業), 3723(編集) Fax (03) 5654-3720

<http://www.ik-publishing.co.jp>



編著者
平尾磨樹 大東文化大学スポーツ・健康科学部健康科学科教授
渡會公治 帝京科学大学医学教育センター特任教授
只隈伸也 大東文化大学スポーツ・健康科学部スポーツ科学科教授
栗山 哲 東京慈恵会医科大学直属客員教授
杉森裕樹 大東文化大学スポーツ・健康科学部看護学科教授
著者
東宏一郎 練馬総合病院副院長、慶應義塾大学スポーツ医学研究センター研究員
今井一博 東京大学大学院総合文化研究科生命環境科学系身体運動科学研究室准教授
大路駿介 順天堂大学保健医療学部理学療法学科助教
勝保康之 大東文化大学スポーツ・健康科学部スポーツ科学科准教授

加藤博久 富士通株式会社健康推進本部事業推進部マネージャー
北 徹朗 武蔵野美術大学身体運動文化研究室教授
楠山 卓 一般社団法人レッシュ・プロジェクトマスター級トレーナー
國枝洋太 順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センターリハビリテーション科主任
五代恵未 日本女子プロゴルフ協会ティーチングプロフェッショナル
小林大祐 国立がん研究センター東病院リハビリテーション科理学療法士
杉崎宏哉 ダイエット&ボディメイクサロン・ネバトレフィットネス代表
関口高史 富士通ディフェンス&ナショナルセキュリティ株式会社安全保障研究所首席研究員
藪田憲司 そのだ内科糖尿病・甲状腺クリニック渋谷駅道玄坂院長
三穂乙哉 医療法人社団優徳会三穂クリニック院長
横山格郎 株式会社サウンド MB ジャパンスキンストレッチ代表

目 次

総論：

1章 (序章) 健康とウェルビーイング

SECTION 1 ウェルビーイングとは

SECTION 2 ゴルフと健康／ウェルビーイング

SECTION 3 ゴルフと寿命

2章 運動の発現と骨格筋

SECTION 1 骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給機構

SECTION 2 運動と筋線維タイプ

SECTION 3 筋収縮の様式と筋力

SECTION 4 ボディメイク

3章 運動の持続と呼吸循環系

SECTION 1 運動と循環

SECTION 2 運動時の酸素摂取量の変化

SECTION 3 呼吸ガス分析から求められる持続力指標

4章 運動とホメオスタシス (恒常性維持)

SECTION 1 腎臓の役割と血圧

SECTION 2 運動と腎臓・血圧

SECTION 3 運動・スポーツと免疫機能

SECTION 4 がん予防に向けた身体活動と免疫機能の役割

SECTION 5 免疫機能に対する運動指導

5章 成人以降の加齢に伴う体力・機能低下

SECTION 1 加齢に伴う機能低下

SECTION 2 フレイルの基礎知識

SECTION 3 ゴルフと認知機能の関係

6章 機能解剖とバイオメカニクス

SECTION 1 身体運動に関係する筋と骨

SECTION 2 単関節運動と多関節運動

SECTION 3 打動作

SECTION 4 腰・肩の回転と体幹の捻り

7章 栄養摂取と運動

SECTION 1 運動強度とエネルギー代謝

SECTION 2 ゴルフとエネルギー消費

SECTION 3 ゴルフパフォーマンス中の栄養補給と水分管理

SECTION 4 ゴルフパフォーマンス向上とサプリメント

SECTION 5 生活習慣病予防と運動

8章 運動実践がもたらす心理的効果

SECTION 1 運動の実践にかかわる社会・環境・心

理的要因

SECTION 2 運動により得られる心理的効果とその促進因子

SECTION 3 運動と行動変容・理論モデル

SECTION 4 高い心理的効果をもたらす運動実践と目標管理のバランス

9章 筋力トレーニングがスポーツパフォーマンスに与える影響

SECTION 1 筋力トレーニング (筋トレ)とは

SECTION 2 筋トレの実際

SECTION 3 パフォーマンス向上のための筋トレ

SECTION 4 ゴルフと筋トレ

10章 運動障害と予防

SECTION 1 スポーツ傷害とスポーツ障害

SECTION 2 スポーツ理学療法によるリハビリテーションとパフォーマンス向上

SECTION 3 ゴルフと理学療法

各論：

1章 ゴルフと下半身の筋肉

1. 下肢の筋肉 (脚力) は寿命と関係する

2. 大腿四頭筋とゴルフ

3. キャディバッグ運搬と筋力への効果

4. ゴルフ技術向上における下半身の筋トレ

5. 股関節周囲の筋群の強化によるパフォーマンス向上

2章 ゴルフと体幹の筋肉

1. 体幹の強さと腰の重要性

2. 背筋持久力とゴルフ

3. サルコペニアの予防とゴルフ

4. ゴルフ技術向上における体幹の筋トレの重要性

3章 ゴルフと上半身の筋肉

1. ゴルフスイングにおける上半身筋力と瞬発力の重要性

2. ゴルファーにおける優位腕 (利き腕) の筋肉量増加

3. ゴルフ技術向上における上肢の筋トレ

4章 ゴルフとバランス能力

1. バランス能力の評価法

2. ゴルフでバランス能力を向上

3. ゴルフが脳卒中患者のバランス能力を向上させる

4. ゴルフプレーによる転倒の予防

5. 高度な熟練度を持つゴルファーのバランス能力

5章 ゴルフが生活習慣病に与える好ましい影響

1. ゴルフと血圧

2. ゴルフと心血管疾患

3. ゴルフが心肺機能に与える影響と運動効率の向上

4. ゴルフの歩行運動が血中脂質および骨密度に及ぼす影響

5. ゴルフの運動効果と体格指数 (BMI)

6. ゴルフとがん

6章 ゴルフに多い整形外科的損傷 (障害・外傷) と予防

1. ゴルフに多い障害部位

2. ゴルフによる損傷の予防

7章 ゴルフと精神的健康および心理社会的側面

1. ゴルフにおいて高い心理的効果を達成するために

2. 高齢者におけるゴルフと認知機能の関連性

3. ゴルフがパーキンソン病を抱える人々の生活を変える

4. ゴルフと非認知機能：保護者とジュニアへ

8章 障がい者と高齢者に対するゴルフの治療的活用

1. 障がいをもつゴルファーの健康とウェルビーイング

2. 包括的なゴルフトレーニングで高齢者の筋力とバランスを向上させる

9章 ゴルフ場と環境

1. ゴルフとSDGs

2. 「共生社会」の観点からみたゴルフの課題

3. 凄まじい開発の時代を経て：現在のゴルフ場の姿と展望

10章 スナッグゴルフとビラティス

1. スナッグゴルフは子どもから大人まで

2. ゴルファーにとってのビラティスの利点

Additional Information

ゴルフのルールとマナー

1. 服装

2. ゴルフ場への到着からラウンドスタートまで

3. 基本的なルール

ゴルフに必要な基本的技術と知識

1. ゴルフクラブを握る

2. ボールの前に立つ

3. スイング：ゴルフクラブを振る

書名 **ゴルフとからだ** 健康科学への Approach

定価 ¥3,300 (本体3,000+税10%)

ISBN978-4-87492-404-4 C3047

注文冊数 _____ 冊

学校名 _____

お名前 _____

ご住所 〒 _____

お電話 (_____) _____

FAX 注文 03-5654-3720