

# スポーツ科学の基礎と実践

スポーツ医学編

スポーツ科学編

「スポーツ科学の基礎と実践」シリーズは、ACSM・NSCA等のスポーツ科学の関連機関の協力により制作された、健康・ウェルネス・エクササイズ等に関するHealthy Learning Videosの日本語訳版です。科学的な研究成果に基づく理論的知識から具体的なエクササイズプログラムに至るまで、スポーツ科学に関わる豊富な内容を取り扱います。トレーナーやインストラクター、理学療法士など、健康教育に携わる専門家の皆様にお勧めするシリーズです。

## Basis and Practice in Sports Science

TIME OVERSEAS SCIENCE SERIES

■ DVD/VHS 各巻価格 ¥9,975 (本体価格 ¥9,500)

■ DVD/VHS スポーツ医学編4巻セット価格 ¥39,900 (本体価格 ¥38,000)

■ DVD/VHS スポーツ科学編7巻セット価格 ¥69,825 (本体価格 ¥66,500)

NEW

DVD

### スポーツ医学編 SPORTS MEDICINE

#### VOL.1 Utilizing Combination Lifts コンビネーションリフトの活用

35分



■日本語訳監修：阿部 良仁 日本ストレングス&コンディショニング協会 事務局長  
■制作協力：NSCA 米国ストレングス&コンディショニング協会  
限られたリソースの中で、効果的なトレーニングプログラムを計画するのは難しい作業です。この番組では、ダンベルとバーベルを使用した、時間・場所・設備の面から効率の良いコンビネーションリフト・トレーニングを紹介します。コンビネーション・ハイブリッド・コンプレックスの各リフトについて、具体的なトレーニング種目を実演しながら数多く紹介します。変化のある効果的なプログラムを作りたいトレーナーの皆様にとって、見逃さないプログラムです。

#### VOL.2 Woman's Well Being in Her Prime Time 女性のウェルビーイング

35分



■日本語訳監修：深代 泰子 ヘルス&フィットネスコーディネーター  
■制作協力：ACSM アメリカスポーツ医学会  
壮年期を迎えた女性は「達成と喜び」を体験する一方で、「加齢と健康」の問題に直面します。この番組では、女性が見落としがちな壮年期の問題を指摘し、より活動的で生産的なライフスタイルを導く「ウェルビーイングプログラム」の立案方法について手引きします。女性としての「最盛期」を送りたい皆様にお勧めするプログラムです。

#### VOL.3 ACE's Guide to Resistance Training for Older Adults 高齢者へのレジスタンストレーニング

58分



■日本語訳監修：西端 泉 川崎市立看護短期大学 助教授  
■制作協力：ACE 米国エクササイズ協会  
この番組では、レジスタンストレーニングの実践が体脂肪や血糖値などの生理学的変数に及ぼす効果について、科学的な研究成果をもとに解説します。また、エクササイズプログラムを計画する上で安全上の注意やガイドラインについて具体的に説明し、実践的な知識も学ぶことができます。高齢者を対象としたレジスタンストレーニングについての専門的知識を習得したい指導者の皆様にお勧めするプログラムです。

#### VOL.4 ACE's Guide to Youth Fitness 青少年のためのフィットネス

43分



■日本語訳監修：医学博士 小澤 治夫 北海道教育大学 教育学部 教授  
■制作協力：ACE 米国エクササイズ協会  
近年、子供たちの運動不足が大きな健康問題となっています。この番組では、そのような子供たちを対象とした、安全で効果的な、楽しい身体活動のプログラムを紹介します。有酸素性運動や筋力アップエクササイズ、ストレッチングで構成される、子供たちにふさわしいエクササイズプログラムを、実演しながら分かりやすく解説します。子供たちにトレーニングを指導する皆様には、是非ご覧いただきたいプログラムです。

### スポーツ科学編 SPORTS SCIENCE

#### VOL.1 ACE's Guide to Kickboxing Fitness キックボクシング・フィットネス

82分



■日本語訳監修：中島 健二 健康運動指導士  
■制作協力：ACE 米国エクササイズ協会  
キックボクシング・フィットネスは、フィットネスにキックボクシングの動作を取り入れ、安全で効果的に行えるようにアレンジした有酸素性エクササイズです。この番組では、基本となるパンチやキック、膝蹴り等のテクニックを1つずつ丁寧に解説した後、それら基本テクニックを元に構成した簡単なコンビネーション例を紹介します。番組最後にはサンプルワークアウトも収録しており、実際のクラス指導の参考となります。

#### VOL.2 ACE's Guide to Pilates Mat Training ピラティス・マットトレーニング

55分



■日本語訳監修：竹井 伯夫 PAI(ピラティスアカデミーインターナショナル) サティファイイングインストラクター  
■制作協力：ACE 米国エクササイズ協会  
現在、TVや雑誌等で注目を集めるピラティスは、元は第一次世界大戦時にドイツ人のジョセフ・ピラティス氏により考案された、リハビリ用のエクササイズ体系です。この番組では、ピラティスの古典的な6つの基本原則や、自然な脊柱・コアの安定化といった新しい概念を説明し、マットを用いて行う約30種目のエクササイズを実演・解説いたします。番組最後にはサンプルワークアウトも収録しており、実際のクラス指導の参考となります。

#### VOL.3 ACE's Guide to Group Strength Training グループ・ストレングストレーニング

63分



■日本語訳監修：夏井 満 アメリカスポーツ医学会認定ヘルスフィットネスインストラクター  
■制作協力：ACE 米国エクササイズ協会  
複数の参加者を相手にしてストレングストレーニングを指導する方に参考としてもらいたいのがこの番組です。この番組では、グループ単位で行うストレングストレーニング指導の長所と短所を挙げ、またキューイングやテクニクレビュー、プログラミング等、安全で効果的なクラスを構成する上で必要となるガイドラインを講義形式で解説いたします。番組後半はサンプルワークアウトとなっており、実際のクラス指導の参考となります。

#### VOL.4 ACE's Practical Guide to Functional Lower-Body and Trunk Anatomy 実演指導：下肢と体幹の機能解剖学

61分



■日本語訳監修：西端 泉 川崎市立看護短期大学 助教授  
■制作協力：ACE 米国エクササイズ協会  
この番組では、下肢と体幹に作用する筋群を約20箇所に分類して、それぞれについて起始部と停止部、及び筋の役割について説明いたします。それぞれの筋が作用するエクササイズ例を実演しながら解説しますので、トレーナーやインストラクターに必要な筋の解剖学的知識を、効果的かつ実践的に学ぶことができます。

#### VOL.5 ACE's Guide to Traditional Aerobics and Step Instruction ハイレロー・エアロビクス指導入門/ステップ指導入門

81分



■日本語訳監修：井上 トキ子 アメリカスポーツ医学会認定ヘルスフィットネスインストラクター  
■制作協力：ACE 米国エクササイズ協会  
この巻は2番組で構成されています。「ハイレロー・エアロビクス指導入門」では、32拍のカウントダウンや4つの基本ステップ、コリオグラフィとフリースタイルなど、エアロビクス指導の入門的内容を取り扱います。「ステップ指導入門」では、リード定の変え方やフロアの使いなど、ステップ指導の入門的内容を取り扱います。どちらの番組も講師としてローレンス・ビスコンティー氏が出演しており、世界的にも著名なインストラクターの指導を疑似体験することができます。

#### VOL.6 Flow Yoga: Smart Sequencing フローヨガ：スマートシーケンシング

61分



■日本語訳監修：山田 多佳子 アメリカスポーツ医学会認定ヘルスフィットネスインストラクター  
■制作協力：ACE 米国エクササイズ協会  
この番組ではオーダー、ハーモニー、ポーズの効率の良さに重点をおいた、中級者向けのヨガ・ワークアウトを実演、解説いたします。緻密に構成されたシーケンスを通して、フローヨガの5大原則「インテンション・フォーカス・ミニマルリスク・バランス・フロー」を探究していきます。番組自体がワークアウトとして構成されており、実際のクラス指導の参考にもなります。

#### VOL.7 Core on the Floor (Abdominal Training) コア・オン・ザ・フロア

38分



■日本語訳監修：田中 満 日本アコンディショニング協会マスタートレーナー  
■制作協力：ACSM アメリカスポーツ医学会  
この番組では、腹部筋群を効果的に鍛えるアブドミナル・サーキットをご紹介します。ワークアウトは「バランスボールやチーボール、ステップ台など、さまざまな器具を組み合わせた全12種目のエクササイズから構成されており、スキルレベルに合わせたバリエーションも用意されています。番組自体がワークアウトとして構成されており、実際のクラス指導の参考にもなります。

©2005～©2006



医学映像教育センター



■著作：Coaches Choice / Healthy Learning  
©Healthy Learning Videos. All Rights Reserved.

# スポーツ科学の基礎と実践

スポーツ医学編  
スポーツ科学編



必要事項（ご注文商品に☑）を記入し、お近くの書店にお申し込みください。

## スポーツ医学編 SPORTS MEDICINE

- ☐ VOL.1 コンビネーションリフトの活用（日本語訳監修：阿部 良二）  
☒ ISBN978-4-86243-106-5
- ☐ VOL.2 女性のウェルビーイング（日本語訳監修：深代 泰子）  
☒ ISBN978-4-86243-107-2
- ☐ VOL.3 高齢者へのレジスタンストレーニング（日本語訳監修：西端 泉）  
☒ ISBN978-4-86243-108-9
- ☐ VOL.4 青少年のためのフィットネス（日本語訳監修：小澤 治夫）  
☒ ISBN978-4-86243-109-6

## スポーツ科学編 SPORTS SCIENCE

- ☐ VOL.1 キックボクシング・フィットネス（日本語訳監修：中島 健二）  
☒ ISBN978-4-86243-168-9
- ☐ VOL.2 ピラティス・マットトレーニング（日本語訳監修：竹井 伯夫）  
☒ ISBN978-4-86243-169-6
- ☐ VOL.3 グループ・ストレングストレーニング（日本語訳監修：夏井 満）  
☒ ISBN978-4-86243-170-3
- ☐ VOL.4 実演指導：下肢と体幹の機能解剖学（日本語訳監修：西端 泉）  
☒ ISBN978-4-86243-171-0
- ☐ VOL.5 ハイロー・エアロビクス指導入門/ステップ指導入門（日本語訳監修：井上 トキ子）  
☒ ISBN978-4-86243-172-7
- ☐ VOL.6 フローヨガ：スマートシーケンシング（日本語訳監修：山田 多佳子）  
☒ ISBN978-4-86243-173-4
- ☐ VOL.7 コア・オン・ザ・フロア（日本語訳監修：田中 満）  
☒ ISBN978-4-86243-174-8

|           |                                                                                                                                                           |                                               |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|
| 〈取扱書店・番線〉 | 〈取次店〉<br><b>銚谷書店</b><br>TEL 03-5390-2211<br>FAX 03-5390-2213                                                                                              | 番組名：スポーツ科学の基礎と実践<br>媒体：DVD 各巻本体価格：¥9,500+税    | 合計巻数<br>巻 |
|           | (株) 医学映像教育センター<br>〒168-0074 東京都杉並区上高井戸1-8-17第三保谷ビル<br>TEL:03-3329-1241/FAX:03-3303-1434<br>Email:info@igakueizou.co.jp<br>URL:http://www.igakueizou.co.jp | お名前<br>フリガナ<br>ご所属<br>ご連絡先・住所<br>〒<br>TEL ( ) |           |

※ご注文は、この注文書に必要事項をご記入の上、最寄りの書店にお申し込みください。

※お客様の個人情報は、お申し込みの商品を小社から書店様にお届けするため以外の目的では利用いたしません。ご了承の上、ご記入ください。 2007.1