ナップ
図書目録

2018年　5月　現在

NAP Limited

50 音順索引

あ

アクセラレーショントレーニングハンドブック…… 7，8

足関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎（SPTS シリーズ 11）…… 5

足関節捻挫予防プログラムの科学的基礎（SPTS シリーズ 3）…… 5

足部スポーツ障害治療の科学的基礎（SPTS シリーズ 7）…… 5

アスレティックケア―リハビリテーションとコンディショニング―…… 3，9

１から学ぶスポーツ生理学【第２版】…… 1

ウエルビクス運動のすすめ―健康づくりと自立維持を目指す運動の実践のために― …… 11

運動器の超音波診断…… 9

運動生理学の基礎と応用―健康科学へのアプローチ―…… 1

運動と免疫－からだをまもる運動のふしぎ－…… 2

ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎（SPTS シリーズ 6）…… 5

ACL 損傷予防プログラムの科学的基礎（SPTS シリーズ 1）…… 6

エンデュランストレーニングの科学―持久力向上のための理論と実践― …… 1，8

か

下肢のスポーツ疾患治療の科学的基礎：筋・腱・骨・骨膜（SPTS シリーズ 9）…… 5

画像でみる心電図ポイント３０…… 10

肩のリハビリテーションの科学的基礎（SPTS シリーズ 2）…… 6

活性酸素の本当の姿…… 2，7

からだづくりのための栄養と運動…… 7

筋機能改善の理学療法とそのメカニズム―理学療法の科学的基礎を求めて―【第３版】…… 3

筋・筋膜性腰痛のメカニズムとリハビリテーション（SPTS シリーズ 4）…… 5

筋膜ストレッチセラピー…… 3

頸部障害の理学療法マネージメント…… 3

頸部痛・肩こりのエクササイズとセルフケア―ネックケアマニュアル― …… 3，10

現場で役立つスポーツ損傷ガイド―診断，治療，復帰まで―…… 9

子どもの発達から考える運動指導法―体力と運動能力を伸ばすプログラム― …… 1

ここまでわかった燃える褐色脂肪の不思議…… 2

骨格筋のバイオメカニクス―筋線維から運動協調性まで―… 1，3

骨盤・股関節・鼠径部のスポーツ疾患治療の科学的基礎（SPTS シリーズ 8）…… 5

コメディカルのための運動器画像診断学…… 9

コメディカルのためのピラティスアプローチ…… 7

さ

サプリメントのほんととウソ―エビデンスに基づいたサプリメントの有効性― …… 7

膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎（SPTS シリーズ 10）…… 5

―シニアのための転ばぬ先の一歩―ノルディックエクササイズ＆ノルディックウォーキング …… 7，11

脂肪組織のエクササイズバイオロジー―１冊まるごと脂肪組織と運動の話― …… 2

症状別ファンクショナルローラーピラティス―アセスメントからフォームローラーを用いたエクササイズまで― …… 7

新スポーツ外傷・障害とリハビリテーション―イラストでわかるリハビリテーション―【第２版】…… 9

心電図ポイント 30―初心者のための標準 12 誘導心電図の読み方―…… 10

スパイナル・コントロール―体幹機能と腰痛の最新科学―…… 3

スポーツ医学の立場からみた小学校の体育―100 年耐用性のある運動器を育てるために― …… 1，9

スポーツ障害「肩」の治療―評価からリハビリテーション，競技復帰まで―〔Web 動画つき〕…… 3

スポーツと健康の栄養学（第４版）…… 7

スポーツにおける肘関節疾患のメカニズムとリハビリテーション（SPTS シリーズ 5）…… 5

脊柱疾患のリハビリテーションの科学的基礎（SPTS シリーズ 12）…… 5

足関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎（SPTS シリーズ 11）…… 5

足関節捻挫予防プログラムの科学的基礎（SPTS シリーズ 3）…… 5

足部スポーツ障害治療の科学的基礎（SPTS シリーズ 7）…… 5

た

体温 II―体温調節システムとその適応―…… 2

ダイナミックストレッチング―パワー，パフォーマンス，可動域を改善する新しいウォームアップ― …… 8

多関節運動学入門【第２版】…… 2

転倒予防のためのバランス運動の理論と実際…… 11

な

日本体育大学スポーツ研究Ａ・Ｂ …… 1，8

入門スポーツ科学－スポーツライフをエンジョイするために－…… 2

ノルディックエクササイズ＆ノルディックウォーキング―シニアのための転ばぬ先の一歩― …… 7，11

は

ハイパフォーマンスの科学－トップアスリートをめざすトレーニングガイド－ …… 1，8

ピーキングのためのテーパリング－狙った試合で最高のパフォーマンスを発揮するために－ …… 1，8

膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎（SPTS シリーズ 10）…… 5

ファンクショナルローラーピラティス―フォームローラーでできる 104 のエクササイズ― …… 7

プライオメトリック・トレーニング―動的筋力と爆発的パワー―…… 8

ま

ムーブメント―ファンクショナルムーブメントシステム：動作のスクリーニング，アセスメント，修正ストラテジー― …… 3

メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ…… 10

や

腰痛―エビデンスに基づく予防とリハビリテーション―【原著第３版】〔Web 動画つき〕…… 3

腰痛予防のためのエクササイズとセルフケア―バックケア マニュアル― …… 4，10

ら

リカバリー ―アスリートの疲労回復のために― …… 8

リカバリーの科学－スポーツパフォーマンス向上のための最新情報－ …… 1，8

Sports Physical Therapy Seminar（SPTS）シリーズ

1. ACL 損傷予防プログラムの科学的基礎 …… 6
2. 肩のリハビリテーションの科学的基礎 …… 6
3. 足関節捻挫予防プログラムの科学的基礎 …… 5
4. 筋・筋膜性腰痛のメカニズムとリハビリテーション …… 5
5. スポーツにおける肘関節疾患のメカニズムとリハビリテーション …… 5
6. ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎 …… 5
7. 足部スポーツ障害治療の科学的基礎 …… 5
8. 骨盤・股関節・鼠径部のスポーツ疾患治療の科学的基礎 …… 5
9. 下肢のスポーツ疾患治療の科学的基礎：筋・腱・骨・骨膜 … 5
10. 膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎 …… 5
11. 足関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎 …… 5
12. 脊柱疾患のリハビリテーションの科学的基礎 …… 5

運動科学

子どもの発達から考える運動指導法
体力と運動能力を伸ばすプログラム

著：新田 收，松田 雅弘，楠本 泰士
定価：本体 2,800 円＋税 /B5 判 /224 頁
● ISBN：978-4-905168-54-6 発行年月：2018 年 5 月

子どもの運動に関して，「運動に必要な要素」「運動の問題点」「運動機能のチェックポイント」「運動指導法」に分けて説明した。子どもの資質を理解し，プログラム立案に直接的に役に立つ構成を心がけた。

ピーキングのためのテーパリング
狙った試合で最高のパフォーマンスを発揮するために

著：河森直紀
定価：本体 1,600 円＋税 /A5 判 /128 頁
● ISBN：978-4-905168-53-9 発行年月：2018 年 2 月

アスリートが，重要な試合や大会において，もてる力を十分に発揮するためにはどうすればよいのか？重要な試合にコンディションをピークにもっていくための方法の 1 つ「テーパリング」について，わかりやすく解説。

スポーツ医学の立場からみた小学校の体育
100 年耐用性のある運動器を育てるために

著：中嶋寛之
定価：本体 900 円＋税 /A5 判 /104 頁
● ISBN：978-4-905168-48-5 発行年月：2017 年 9 月

長年にわたるスポーツ整形外科医としての経験から，現在の子供を取り巻くスポーツや体育の環境に警鐘を鳴らし，超高齢社会における小学校の体育のあり方に対する問題を提起した。

ハイパフォーマンスの科学
トップアスリートをめざすトレーニングガイド

監訳：野坂和則，沼澤秀雄
定価：本体 4,300 円＋税 /B5 判 /376 頁
● ISBN：978-4-905168-45-4 発行年月：2016 年 10 月

競技パフォーマンス向上のためのトレーニング，コーチング，リハビリテーションの世界的リーダーによる，科学的研究に基づいた最先端の知識と技術の集大成。MLB など，世界のトップアスリートが実際に用いている方法を解説。

1 から学ぶスポーツ生理学
【第 2 版】

著：中里浩一，岡本孝信，須永美歌子
定価：本体 2,300 円＋税 /B5 判 /208 頁
● ISBN：978-4-905168-42-3 発行年月：2016 年 3 月

スポーツ生理に関する知識をスポーツの現場に活かそうとしている人たちと，最新のスポーツ生理学とをつなぐ架け橋の役割を果たすことを目標とした。今回の改訂では，新しく「女性とスポーツ」の章を設け，各章にコラムを追加。

運動生理学の基礎と応用
健康科学へのアプローチ

著：長澤純一，杉浦雄策，古川覚，松井健，
柳原大，大西朋，高橋淳一郎，佐藤和
定価：本体 2,200 円＋税 /B5 判 /192 頁
● ISBN：978-4-905168-39-3 発行年月：2016 年 1 月

身体機能の基礎部分を「筋骨格系」「呼吸・循環器系」「神経系」「内分泌系」として章立てし，健康科学へのアプローチとして「生活習慣病と運動」「運動プログラムの理論と実践」「栄養・休養と運動」という応用的な章を配置した。

エンデュランストレーニングの科学
持久力向上のための理論と実践

監訳：長谷川博
定価：本体 3,600 円＋税 /B5 判 /304 頁
● ISBN：978-4-905168-37-9 発行年月：2015 年 8 月

世界のトップアスリートを指導する著名な専門家によって最新の科学的知識がまとめられたもの。持久性運動能力を向上させるためのガイドラインや実践的アドバイスが多く含まれている。ペーシング理論やリカバリー戦略まで，幅広い。

日本体育大学スポーツ研究 A・B

編集：日本体育大学体育研究所
定価：本体 2,000 円＋税 /B5 判 /160 頁
● ISBN：978-4-905168-35-5 発行年月：2015 年 3 月

日本体育大学体育学部において，スポーツにかかわる学びを進めるうえで，特に実践的な観点からのアプローチを意図してつくられた。

骨格筋のバイオメカニクス
筋線維から運動協調性まで

監訳：関屋　昇，宮川哲夫，高橋正明
定価：本体 4,600 円＋税 /A5 判 /488 頁
● ISBN：978-4-905168-33-1 発行年月：2014 年 12 月

身体運動のバイオメカニクス研究のエキスパートである Vladimir M. Zatsiorsky と Boris I. Prilutsky によって書かれた " 骨格筋に焦点をあてたバイオメカニクスの包括的テキスト " である。

リカバリーの科学
スポーツパフォーマンス向上のための最新情報

監訳：長谷川博，山本利春
定価：本体 3,800 円＋税 /B5 判 /312 頁
● ISBN：978-4-905168-32-4 発行年月：2014 年 9 月

「パフォーマンスを向上させたい」「オーバーリーチングや怪我を予防したい」と願っているすべてのアスリートやコーチのために，科学的なエビデンスに基づいた情報を 17 の章に分けて述べた。

活性酸素の本当の姿

編集：鈴木敬一郎
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /176 頁
● ISBN：978-4-905168-29-4　発行年月：2014 年 2 月

初学者や幅広い層の方を対象にしながらも，各領域の一流の専門家に執筆を依頼し，活性酸素の真実の姿を描き出すことを目指した。

ここまでわかった 燃える褐色脂肪の不思議

編集：斉藤昌之，大野秀樹
定価：本体 2,600 円＋税 /B5 判 /160 頁
● ISBN：978-4-905168-25-6　発行年月：2013 年 6 月

褐色脂肪について，最近発見された知見や，関心が高い体温や体脂肪の調節との関係を中心に，科学的・医学的事実を紹介した。

多関節運動学入門
【第 2 版】

編集：山下謙智
定価：本体 2,800 円＋税 /A5 判 /256 頁
● ISBN：978-4-905168-17-1　発行年月：2012 年 5 月

複雑な多関節運動について，筋電図学的手法を用いた解析などを，多くの図表を用いてわかりやすく解説した。

脂肪組織のエクササイズバイオロジー
1 冊まるごと脂肪組織と運動の話

編集：井澤鉄也，駒林隆夫
定価：本体 2,800 円＋税 /B5 判 /190 頁
● ISBN：978-4-905168-09-6　発行年月：2011 年 9 月

これまでに集められた脂肪組織と運動とのかかわりに関する事実を整理し，こうした事実を進展の著しいバイオロジカルな観点から紹介しようとするものである。

入門スポーツ科学
スポーツライフをエンジョイするために

著：杉浦雄策
定価：本体 2,000 円＋税 /A5 判 /214 頁
● ISBN：978-4-905168-03-4　発行年月：2011 年 2 月

スポーツを「みる」とき「する」ときに知っていると役立つテーマを集め，「スポーツ科学」を楽しみながら学べるように企画した。

体温 II
体温調節システムとその適応

編集：井上芳光，近藤徳彦
定価：本体 3,200 円＋税 /A5 判 /318 頁
● ISBN：978-4-931411-00-5　発行年月：2010 年 11 月

「体温調節システムがどのように調節されているのか」「体温調節システムが各種刺激に対しどのように適応的に変化するのか」などの観点から，現在活躍中の研究者が最新の情報を含めて執筆した。

運動と免疫
からだをまもる運動のふしぎ

編集：大野秀樹，木崎節子
定価：本体 3,600 円＋税 /A5 判 /432 頁
● ISBN：978-4-931411-88-3　発行年月：2009 年 9 月

様々な分野で精力的に研究活動をしている執筆者らに，その専門分野と免疫との関わりを，運動というプローブを利用して探ってもらった。スポーツ医・科学に携わる人だけでなく，一般臨床家や免疫学研究者にも十分に参考になる。

リハビリテーション

スポーツ障害「肩」の治療
評価からリハビリテーション，競技復帰まで（Web 動画つき）

監訳：加賀谷 善教，鶴池 桂叡
定価：本体 5,000 円＋税 /B5 判 /224 頁 / カラー
● ISBN：978-4-905168-55-3　発行年月：2018 年 5 月

肩関節の機能解剖と投球動作のバイオメカニクス，評価や治療方法を，エビデンスに基づき視覚的にもわかりやすく解説。21 のスペシャルテストについては Web 上の動画でみることができる。

腰痛
エビデンスに基づく予防とリハビリテーション【原著第 3 版】（Web 動画つき）

監訳：小山貴之，玉置龍也
定価：本体 6,000 円＋税 /B5 判 /432 頁
● ISBN：978-4-905168-47-8　発行年月：2017 年 5 月

世界的な名著として知られている『Low Back Disorders』第 3 版の訳書。腰痛に関する科学的知見と，それに基づく予防とリハビリテーションについてまとめられている。

アスレティックケア
リハビリテーションとコンディショニング

編集：小山貴之
定価：本体 3,200 円＋税 /B5 判 /264 頁
● ISBN：978-4-905168-43-0　発行年月：2016 年 5 月

スポーツ選手に対するケアの入門書。スポーツ医科学や体育学，理学療法などの医療技術を学ぶ学生に限らず，若手の理学療法士やアスレティックトレーナー，その他スポーツ選手をサポートする方に。

筋膜ストレッチセラピー

訳：中丸宏二
定価：本体 5,400 円＋税 /B5 判 /232 頁
フルカラー
● ISBN：978-4-905168-38-6　発行年月：2015 年 10 月

アスリートを含め多くのクライアントに支持され，神経筋膜の障害・機能不全に対して効果的な徒手療法として認識されている「筋膜ストレッチセラピー（Fascial Stretch Therapy：FST）」を解説。

スパイナル・コントロール
体幹機能と腰痛の最新科学

監訳：渡邊裕之
定価：本体 5,500 円＋税 /B5 判 /368 頁
● ISBN：978-4-905168-36-2　発行年月：2015 年 5 月

本書を理解することで，腰痛治療に難渋し診療に悩む臨床家に，新たな道標が示されるものと期待する。腰痛のすべての疑問が払拭される訳ではないが，新しい解決への糸口として，多くの示唆を与えてくれるであろう。

骨格筋のバイオメカニクス
筋線維から運動協調性まで

監訳：関屋　舜，宮川哲夫，高橋正明
定価：本体 4,600 円＋税 /A5 判 /488 頁
● ISBN：978-4-905168-33-1　発行年月：2014 年 12 月

身体運動のバイオメカニクス研究のエキスパートである Vladimir M. Zatsiorsky と Boris I. Prilutsky によって書かれた“骨格筋に焦点をあてたバイオメカニクスの包括的テキスト”。

筋機能改善の理学療法と そのメカニズム
理学療法の科学的基礎を求めて　【第 3 版】

編集：望月　久，山田　茂
定価：本体 3,500 円＋税 /A5 判 /376 頁
● ISBN：978-4-905168-30-0　発行年月：2014 年 5 月

第 3 版では，骨格筋の機能改善にかかわる現在の到達点をより広い視野で理解し，臨床や研究に役立てることを目的に，神経系の機能や人工筋肉の話題なども取り上げ，これまでの構成を再編した。

ムーブメント
ファンクショナルムーブメントシステム：動作のスクリーニング，アセスメント，修正ストラテジー

監訳：中丸宏二，小山貴之，相澤純也，新田收
定価：本体 7,000 円＋税 /B5 判 /400 頁
● ISBN：978-4-905168-28-7　発行年月：2014 年 1 月

動作の質的測定を行うためのシステム「ファンクショナルムーブメントスクリーン (FMS)」と「セレクティブ・ファンクショナルムーブメントアセスメント (SFMA)」を紹介する。

頸部痛・肩こりのエクササイズと セルフケア
ネックケアマニュアル

著：新田　收，中丸宏二，相澤純也，小山貴之
定価：本体 2,800 円＋税 /B5 判 /208 頁
● ISBN：978-4-905168-05-8　発行年月：2011 年 5 月

頸部痛と肩こりの科学的根拠を示したうえで，予防や改善のために何が必要なのか，43 種類のエクササイズと，日常生活の注意点としてのセルフケアを，写真を豊富に使い紹介した。

頸部障害の理学療法マネージメント

監訳：新田　收，中丸宏二
定価：本体 3,500 円＋税 /B5 判 /204 頁
● ISBN：978-4-931411-82-1　発行年月：2009 年 6 月

近年，頸部痛の発生頻度は腰痛に肩を並べるほどになり，頸部痛による経済的あるいは社会的負担は増加の傾向を辿っている。本書は頸部障害の治療に必要な応用科学，評価，リハビリテーションプロトコールを提示している。

腰痛予防のためのエクササイズとセルフケア
バックケア マニュアル
著：新田　收 , 中丸宏二 , 相澤純也 , 小山貴之
定価：本体 4,000 円＋税 /B5 判 /344 頁
● ISBN：978-4-931411-80-7　発行年月：2009 年 4 月

腰痛予防のための 106 のエクササイズを 3 つのカテゴリーに分け，多数の写真を用いてわかりやすく紹介した。日常生活や仕事の場で腰部を守るための正しい姿勢や動作についても具体的に示した。

Sports Physical Therapy Seminar（SPTS）シリーズ

Sports Physical Therapy Seminar Series 12
脊柱疾患のリハビリテーションの科学的基礎
監修：福林　徹，金岡恒治
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /184 頁
● ISBN：978-4-905168-49-2　発行年月：2017 年 9 月

頚椎から仙腸関節まで , 脊椎に発生するスポーツ外傷・障害を網羅し , 胸椎・胸郭 , 腰椎 , 仙腸関節についての疫学 , 病態 , 診断学 , 評価 , 治療法 , 治療成績などについての文献レビューを行った。

Sports Physical Therapy Seminar Series 11
足関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎
監修：福林　徹，金岡恒治
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /184 頁
● ISBN：978-4-905168-46-1　発行年月：2017 年 3 月

内反捻挫，外反捻挫，足関節不安定症，変形性足関節症，腓骨筋腱損傷，後脛骨筋腱損傷，骨・軟骨損傷，インピンジメント障害，アキレス腱損傷について，疫学，危険因子，病態，治療・予防の項目に分けて詳細なレビューを行った。

Sports Physical Therapy Seminar Series 10
膝関節疾患のリハビリテーションの科学的基礎
監修：福林　徹，金岡恒治，蒲田和芳
定価：本体 4,300 円＋税 /B5 判 /344 頁
● ISBN：978-4-905168-44-7　発行年月：2016 年 9 月

膝関節の解剖，機能，障害の評価，治療，リハビリテーションについて，膝関節伸展機構，膝蓋大腿関節，半月板，脛骨大腿関節，後十字靱帯，内側外側側副靱帯に分けて広く，深くレビューした。

Sports Physical Therapy Seminar Series 9
下肢のスポーツ疾患治療の科学的基礎
筋・腱・骨・骨膜
監修：福林　徹，金岡恒治，蒲田和芳
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /160 頁
● ISBN：978-4-905168-34-8 発行年月：2015 年 2 月

下肢に発生するスポーツ疾患のうち，肉ばなれ，腱炎（腱症），疲労骨折，骨膜炎など，筋・腱・骨・骨膜に主症状を呈する疾患についてまとめた。

Sports Physical Therapy Seminar Series 8
骨盤・股関節・鼠径部のスポーツ疾患治療の科学的基礎
監修：福林　徹，蒲田和芳
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /198 頁
● ISBN：978-4-905168-26-3　発行年月：2013 年 11 月

骨盤・股関節・鼠径部のスポーツ疾患は，近年注目度が増し，学会でも発表が増えている。まだ医学的に確立されていない面もあるが，今後の研究を加速する一助となればと，包括的レビューを行った。

Sports Physical Therapy Seminar Series 7
足部スポーツ障害治療の科学的基礎
監修：福林　徹，蒲田和芳
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /182 頁
● ISBN：978-4-905168-19-5　発行年月：2012 年 9 月

足部アーチや前足部，後足部の動きとそれに伴う外傷・障害を多方面から検討した。解剖学・運動学からインソールの有用性にいたるまでの，スポーツ医科学的内容となっている。

Sports Physical Therapy Seminar Series 6
ACL 再建術前後のリハビリテーションの科学的基礎
監修：福林　徹，蒲田和芳
定価：本体 3,600 円＋税 /B5 判 /256 頁
● ISBN：978-4-905168-12-6　発行年月：2011 年 12 月

ここ 30 年間で最も進歩し，その分，術式や術後評価法，術後リハも大きく変化した ACL 再建術を取り上げ，選手が競技復帰に成功するための安全で合理的な治療上の数々の選択肢の情報を集約した。

Sports Physical Therapy Seminar Series 5
スポーツにおける肘関節疾患のメカニズムとリハビリテーション
監修：福林　徹，蒲田和芳
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /168 頁
● ISBN：978-4-905168-02-7　発行年月：2011 年 1 月

MRI や超音波エコーによる診断技術の進歩に加え，関節鏡視下手術の導入によりその治療法が大幅に進歩した「肘関節」を取り上げた。特に野球とテニスを取り上げ，動作と結びつけ障害発生メカニズム等を検討。

Sports Physical Therapy Seminar Series 4
筋・筋膜性腰痛のメカニズムとリハビリテーション
監修：福林　徹，蒲田和芳
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /160 頁
● ISBN：978-4-931411-92-0　発行年月：2010 年 2 月

人口の 70％以上が一生に 1 回以上経験するという「腰痛」を取り上げ, これまで科学的根拠が少なかった「腰痛」という漠然とした領域を，多方面からみた。

Sports Physical Therapy Seminar Series 3
足関節捻挫予防プログラムの科学的基礎
監修：福林　徹，蒲田和芳
定価：本体 2,500 円＋税 /B5 判 /138 頁
● ISBN：978-4-931411-91-3　発行年月：2010 年 1 月

足関節捻挫は，最近になり MRI や関節鏡の発達により病態に新しくメスが入りつつある。バイオメカニクスから，疫学，受傷機転，病態と予後，予防プログラムまでを取り上げた。

Sports Physical Therapy Seminar Series 2
肩のリハビリテーションの科学的基礎
監修：福林　徹，蒲田和芳
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /200 頁
● ISBN：978-4-931411-79-1　発行年月：2009 年 1 月

バイオメカニクスについて整理し，よくみられる脱臼・腱板損傷について疫学，各種治療法，後療法をまとめた。スポーツ復帰の指標として筋力と柔軟性を取り上げ，動作分析の役割を検討した。

Sports Physical Therapy Seminar Series 1
ACL 損傷予防プログラムの科学的基礎
監修：福林　徹，蒲田和芳
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /160 頁
● ISBN：978-4-931411-74-6　発行年月：2008 年 4 月

スポーツ界での活動を志す理学療法士による，最新の外傷･障害の予防と治療の実践書。ACL 損傷について，疫学，危険因子，発症メカニズム，予防法などの各側面から文献を引用し詳細な検討を加えている。

健康／栄養／フィットネス

スポーツと健康の栄養学
【第 4 版】

著：下村吉治
定価：本体 2,300 円＋税 /B5 判 /216 頁
● ISBN：978-4-905168-52-2　発行年月：2018 年 1 月

最新の科学論文に基づいたスポーツ栄養学の情報を紹介。体づくり，疲労の予防と回復，ダイエット，サプリメント，トレーニング期と試合期の食事などについての実践編と，活性酸素と運動・栄養などについての基礎編により構成。

症状別ファンクショナルローラーピラティス
アセスメントからフォームローラーを用いたエクササイズまで
著：中村尚人
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /192 頁
● ISBN：978-4-905168-50-8　発行年月：2017 年 10 月

肩こり・腰痛といった筋骨格系の症状に対する「ファンクショナルローラーピラティス」のエクササイズを紹介。各症状に対するアセスメントの方法についても解説する。

ファンクショナルローラーピラティス
フォームローラーでできる 104 のエクササイズ

著：中村尚人
定価：本体 3,200 円＋税 /B5 判 /248 頁
● ISBN：978-4-905168-41-6　発行年月：2016 年 2 月

フォームローラーを使って行うピラティス「ファンクショナルローラーピラティス（FRP)」のエクササイズを，運動強度ごとにカテゴライズし，写真と解説をつけ，見やすさとわかりやすさを心がけてまとめた。

コメディカルのためのピラティスアプローチ

編著：中村尚人
定価：本体 3,500 円＋税 /B5 判 /240 頁
● ISBN：978-4-905168-31-7　発行年月：2014 年 8 月

ピラティスについて，基本的な考え方や特徴，医療現場に取り入れる際のヒントなどを示した。エクササイズの紹介には，写真を豊富に使い，指導する際の具体的な注意点も示した。

活性酸素の本当の姿

編集：鈴木敬一郎
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /176 頁
● ISBN：978-4-905168-29-4　発行年月：2014 年 2 月

初学者や幅広い層の方を対象にしながらも，各領域の一流の専門家に執筆を依頼し，活性酸素の真実の姿を描き出すことを目指した。

サプリメントのほんととウソ
エビデンスに基づいたサプリメントの有効性

編集：下村吉治
定価：本体 2,000 円＋税 /B5 判 /168 頁
● ISBN：978-4-905168-24-9　発行年月：2013 年 4 月

サプリメントを使用している人々のうち 1～2 割は，不安をもちながら使用している実態が報告されている。本書ではこのような状況を改善すべく，科学的エビデンスに基づいた情報をわかりやすく解説した。

シニアのための転ばぬ先の一歩
ノルディックエクササイズ＆ノルディックウォーキング
著：杉山康司，祝原　豊，富田寿人
定価：本体 2,000 円＋税 /B5 判 /160 頁
● ISBN：978-4-905168-14-0　発行年月：2012 年 3 月

2 本のポールを使ったエクササイズとウォーキングについて多くの写真でわかりやすく解説。指導者はもちろん，健康維持増進のために運動をしたいと思っている一般の方々でも，明日から実践できる。

からだづくりのための栄養と運動

著：芳賀脩光 , 大野秀樹 , 駒林隆夫 , 長澤純一
定価：本体 1,900 円＋税 /B5 判 /168 頁
● ISBN：978-4-905168-07-2　発行年月：2011 年 7 月

やさしい「からだづくり」を執筆の基本に置き，栄養と運動・スポーツとのかかわりを 74 の項目に分け，各項目 2 ページ見開きの形式をとり，健康増進，生活体力向上，競技するための体力強化に役立つよう解説した。

アクセラレーショントレーニングハンドブック
科学，原理，効果
監訳：戸澤明子，浅野勝己
定価：本体 4,000 円＋税 /B5 判 /165 頁
● ISBN：978-4-905168-06-5　発行年月：2011 年 6 月

世界のスポーツ界から最も注目を集めているパワープレートを使用したアクセラレーショントレーニングについて，医学・生理学をはじめ科学的知識を網羅して詳細に解説した。

トレーニング／スポーツ

ピーキングのためのテーパリング
狙った試合で最高のパフォーマンスを発揮するために
著：河森直紀
定価：本体 1,600 円＋税 /A5 判 /128 頁
● ISBN：978-4-905168-53-9 発行年月：2018 年 2 月

アスリートが，重要な試合や大会において，もてる力を十分に発揮するためにはどうすればよいのか？重要な試合にコンディションをピークにもっていくための方法の 1 つ「テーパリング」について，わかりやすく解説。

ハイパフォーマンスの科学
トップアスリートをめざすトレーニングガイド
監訳：野坂和則，沼澤秀雄
定価：本体 4,300 円＋税 /B5 判 /376 頁
● ISBN：978-4-905168-45-4 発行年月：2016 年 10 月

競技パフォーマンス向上のためのトレーニング，コーチング，リハビリテーションの世界的リーダーによる，科学的研究に基づいた最先端の知識と技術の集大成。MLB など，世界のトップアスリートが実際に用いている方法を解説。

プライオメトリック・トレーニング
動的筋力と爆発的パワー
監訳：鈴木俊一
定価：本体 3,200 円＋税 /B5 判 /248 頁
● ISBN：978-4-905168-40-9 発行年月：2016 年 2 月

プライオメトリック・トレーニングの生理学的根拠や，傷害予防，リハビリテーションへの応用，さまざまなアスリートに対するトレーニングの指導方法とトレーニング･プログラムの計画まで，多くの情報が提供されている。

エンデュランストレーニングの科学
持久力向上のための理論と実践
監訳：長谷川博
定価：本体 3,600 円＋税 /B5 判 /304 頁
● ISBN：978-4-905168-37-9 発行年月：2015 年 8 月

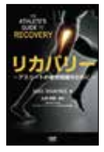
世界のトップアスリートを指導する著名な専門家によって最新の科学的知識がまとめられたもの。持久性運動能力を向上させるためのガイドラインや実践的アドバイスが多く含まれている。ペーシング理論やリカバリー戦略まで，幅広い。

日本体育大学スポーツ研究 A・B
編集：日本体育大学体育研究所
定価：本体 2,000 円＋税 /B5 判 /160 頁
● ISBN：978-4-905168-35-5 発行年月：2015 年 3 月

日本体育大学体育学部において，スポーツにかかわる学びを進めるうえで，特に実践的な観点からのアプローチを意図してつくられた。

リカバリーの科学
スポーツパフォーマンス向上のための最新情報
監訳：長谷川博，山本利春
定価：本体 3,800 円＋税 /B5 判 /312 頁
● ISBN：978-4-905168-32-4 発行年月：2014 年 9 月

「パフォーマンスを向上させたい」「オーバーリーチングや怪我を予防したい」と願っているすべてのアスリートやコーチのために，科学的なエビデンスに基づいた情報を 17 の章に分けて述べた。



リカバリー
アスリートの疲労回復のために
監訳：山本利春
定価：本体 2,800 円＋税 /A5 判 /240 頁
● ISBN：978-4-905168-22-5 発行年月：2013 年 4 月

これまであまり顧みられることのなかった「リカバリー」について，その評価方法やリカバリーの種類，方法と特徴，状況に応じたリカバリー方法の選択についてなど，多くの知見が満載されている。

ダイナミックストレッチング
パワー，パフォーマンス，可動域を改善する新しいウォームアップ
監訳：平沼憲治
定価：本体 1,600 円＋税 /B5 判 /112 頁
● ISBN：978-4-905168-10-2 発行年月：2011 年 10 月

20 種類のスポーツ種目のためのダイナミックストレッチによるウォームアッププログラムを紹介し，50 以上のダイナミックストレッチエクササイズを写真入りで詳しく解説している。

アクセラレーショントレーニングハンドブック
科学，原理，効果
監訳：戸澤明子，浅野勝己
定価：本体 4,000 円＋税 /B5 判 /165 頁
● ISBN：978-4-905168-06-5 発行年月：2011 年 6 月

世界のスポーツ界から最も注目を集めているパワープレートを使用したアクセラレーショントレーニングについて，医学・生理学をはじめ科学的知識を網羅して詳細に解説した。

スポーツ外傷・障害／整形外科

スポーツ医学の立場からみた小学校の体育
100 年耐用性のある運動器を育てるために
著：中嶋寛之
定価：本体　900 円＋税 /A5 判 /104 頁
● ISBN：978-4-905168-48-5 発行年月：2017 年 9 月

長年にわたるスポーツ整形外科医としての経験から，現在の子供を取り巻くスポーツや体育の環境に警鐘を鳴らし，超高齢社会における小学校の体育のあり方に対する問題を提起した。

アスレティックケア
リハビリテーションとコンディショニング
編集：小山貴之
定価：本体 3,200 円＋税 /B5 判 /264 頁
● ISBN：978-4-905168-43-0 発行年月：2016 年 5 月

スポーツ選手に対するケアの入門書。スポーツ医科学や体育学，理学療法などの医療技術を学ぶ学生に限らず，若手の理学療法士やアスレティックトレーナー，その他スポーツ選手をサポートする方に。

新スポーツ外傷・障害とリハビリテーション
イラストでわかるリハビリテーション【第2版】
著：魚住廣信
定価：本体 2,000 円＋税 /A5 判 /232 頁
● ISBN：978-4-905168-27-0 発行年月：2013 年 12 月

スポーツ外傷・障害に悩む人のためにまとめた，スポーツ外傷・障害の予防とリハビリテーションの入門書。

コメディカルのための運動器画像診断学
著：橋本俊彦
定価：本体 6,000 円＋税 /B5 判 /400 頁
● ISBN：978-4-905168-23-2 発行年月：2013 年 4 月

コメディカルの方々に運動器疾患の画像に親しんでいただくことを目的としている。X 線，CT，MRI，超音波など，1,000 点近い画像を掲載。イラストを豊富に使い，運動器の画像診断について基礎からわかりやすく解説した。

運動器の超音波診断
監訳：別府諸兄，中島浩志
定価：本体 5,400 円＋税 /B5 判 /368 頁
● ISBN：978-4-931411-99-9 発行年月：2010 年 8 月

急速に普及している運動器超音波検査の習得に最適！運動器の超音波検査方法と，その所見の解読を段階的に説明。1,000 点以上の写真から，重要な概念や手技を視覚的に学べ，運動器の正常の超音波解剖がよくわかる。

現場で役立つスポーツ損傷ガイド
診断，治療，復帰まで
監訳：鳥居　俊
定価：本体 3,000 円＋税 /B5 判 /296 頁
● ISBN：978-4-931411-90-6 発行年月：2009 年 12 月

スポーツ医学の専門家が，スポーツ現場でよくみられる 130 の外傷・障害について解説した，クイックレファレンスガイド。

運動療法／内科

メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ

編集：坂本静男
定価：本体 2,500 円＋税 /A5 判 /232 頁
● ISBN：978-4-905168-11-9　発行年月：2011 年 11 月

医療関係者や運動指導者が，メタボリックシンドロームに対する安全で効果的な運動処方の作成や，実際の運動指導にも使用できるようなスポーツ実践指導マニュアルとして企画した。

頸部痛・肩こりのエクササイズとセルフケア
ネックケアマニュアル

著：新田　收 , 中丸宏二 , 相澤純也 , 小山貴之
定価：本体 2,800 円＋税 /B5 判 /208 頁
● ISBN：978-4-905168-05-8　発行年月：2011 年 5 月

頸部痛と肩こりの科学的根拠を示したうえで，予防や改善のために何が必要なのか，43 種類のエクササイズと，日常生活の注意点としてのセルフケアを，写真を豊富に使い紹介した。

画像でみる心電図ポイント 30

編集：武者春樹
定価：本体 2,500 円＋税 /B5 判 /194 頁
● ISBN：978-4-905168-04-1　発行年月：2011 年 4 月

30 症例の心電図とともに，X 線，心エコー，血管造影などの図を示した。心電図を読み解くことを基本としながら，その心電図の結果がどのように他の検査結果や患者の病態に結びついているかを解説した。

心電図ポイント 30
初心者のための標準 12 誘導心電図の読み方

編集：武者春樹
定価：本体 2,000 円＋税 /B5 判 /150 頁
● ISBN：978-4-931411-86-9　発行年月：2009 年 8 月

難しい理論は排除して，生の心電図に親しむことを目的として企画した。30 症例の心電図を解説し，鑑別が必要な心電図や類似している心電図を並べて表示した。

腰痛予防のためのエクササイズとセルフケア
バックケア マニュアル

著：新田　收 , 中丸宏二 , 相澤純也 , 小山貴之
定価：本体 4,000 円＋税 /B5 判 /344 頁
● ISBN：978-4-931411-80-7　発行年月：2009 年 4 月

腰痛予防のための 106 のエクササイズを 3 つのカテゴリーに分け，多数の写真を用いてわかりやすく紹介した。日常生活や仕事の場で腰部を守るための正しい姿勢や動作についても具体的に示した。

高齢者／介護予防

ウエルビクス運動のすすめ
健康づくりと自立維持を目指す運動の実践のために

編著：竹島伸生
定価：本体 2,200 円＋税 /B5 判 /128 頁
● ISBN：978-4-905168-51-5　発行年月：2017 年 12 月

有酸素能力だけでなく，筋力，柔軟性，バランス能力も向上させる「ウエルビクス運動」。虚弱な高齢者から元気な高齢者まで，幅広い対象者に対して顕著な効果が期待できる方法を具体的に示す。

シニアのための転ばぬ先の一歩

ノルディックエクササイズ＆ノルディックウォーキング

著：杉山康司，祝原　豊，富田寿人
定価：本体 2,000 円＋税 /B5 判 /160 頁
● ISBN：978-4-905168-14-0　発行年月：2012 年 3 月

ポールを使ったエクササイズとウォーキングについて，多くの写真を使いわかりやすく解説。指導者はもちろん，健康維持増進のために運動をしたいと思っている一般の方々でも明日から実践できるように工夫した。

転倒予防のためのバランス運動の理論と実際

編集：竹島伸生，Michael E Rogers
定価：本体 2,000 円＋税 /B5 判 /142 頁
● ISBN：978-4-931411-98-2　発行年月：2010 年 7 月

転倒はトレーニングにより予防することができるといわれている。転倒にかかわりが大きいといわれるバランス能を改善すべく，そのトレーニング方法について，多くの図や写真を用いて具体的に示した。