

フォトエッセイ

「身近な公園で体力づくりを！」

1

姿勢についての基礎講座①

肩のまわりにある筋肉と上腕の筋肉の話

43

後藤保正（首都大学東京健康福祉学部教授）

特集1

腹筋、背筋を鍛えよう

7

姿勢をめぐるエッセイ
イナバウアー効果

44

〈座談会〉よい姿勢を保ち、腰痛を予防する。

8

藤原房子（元日本経済新聞編集委員）

——腹筋、背筋からのアプローチ

出席者：湯浅景元（中京大学体育学部教授）

福井 勉（文京学院大学保健医療技術学部教授）

中俣 修（文京学院大学保健医療技術学部講師）

司会：青木和夫（日本大学理工学部教授）

特別報告

床座りの国際研究

47

野呂影勇（早稲田大学人間科学部教授）

ルポルターージュ・健康都市づくりプログラム

自発的な健康づくりを

『健康づくり支援センター』がサポート

東京都武蔵野市

53

特集2

データから見る体力・運動能力・

各種愁訴の実態

31

データから見る日本人の体力

32

磯川正教（首都大学東京助教授〈基礎教育センター〉）

データから見る腰痛の現状

38

城内 博（日本大学大学院理工学部教授）

トピックス

バックナンバー

63

姿勢研究所について

64

