

目次

はじめに	2
------	---

第1章 フィットネスと予防医学 7

意味や定義はあるの？ ～フィットネスを考える～	8
意味や定義はあるの？ ～予防医学を考える～	11
意味や定義を正しく理解する ～国の医療費を考える～	12

第2章 運動ってなんだろう!? 13

意味や定義はあるの？ ～運動を考える～	14
「±0体力レベル」という考え方	19
「体力要素」を認識すると面白い	23

第3章 有酸素運動と無酸素運動の真実 31

「運動強度（トレーニング強度）」を認識すると面白い	32
どのようにして「運動強度（トレーニング強度）」を決めるのか	36

第4章 健康美の秘訣 55

健康美の秘訣とは	56
「重力」と「酸素」	57
筋肉の「習性」と「柔軟性」	61
筋肉の回復力	66

第5章 関節疾患の真実 71

関節疾患を予防する考え方	72
--------------	----

第6章 心の健康 79

メンタルクリニックでの業務経験から	80
趣味やプライベートな時間を充実させる	85

第7章 週1フィットネスライフの真意 93

SPORTIAトレーニングの紹介（YouTube動画にて）	96
体重管理の考え方（ダイエット&シェイプアップの考え方）	97

おわりに	120
刊行に寄せて	122