

「SPORTSよこはま」

横浜市スポーツ医科学センター担当コラム

執筆テーマ一覧

20200401

号数	テーマ：季節に応じた健康・スポーツ情報（2）	執筆
	「おすすめ！ウォーキングによる筋力向上（サルコペニアとその予防）」	スポーツ科学員
77	「肩こりの予防」横浜市スポーツ医科学センター [P10-11]	理学療法士
76	「冬から始める筋トレのススメ」横浜市スポーツ医科学センター [P06-07]	運動指導員
75	「ランニング障害とその予防」横浜市スポーツ医科学センター [P10-11]	整形外科医師
74	「ランニング中の水分補給について・熱中症予防」 [P10-11]	内科医師
73	「成長期の弁当作りに挑戦」 [P10-11]	管理栄養士
号数	テーマ：季節に応じた健康・スポーツ情報（1）	執筆
72	「中学校におけるスポーツのケガ予防の取り組み」 [P08-09]	理学療法士
71	「ウォーキングで健康づくり」 [P08-09]	運動指導員
70	「肉離れについて」 [P08-09]	整形外科医師
69	「マラソンを無理なく走る」 [P08-09]	スポーツ科学員
68	「食事で夏ばて予防」 [P08-09]	管理栄養士
67	「熱中症予防」・スポーツ医科学センター [P08-09]	内科医師
号数	テーマ：中高年者と健康・スポーツ	執筆
66	「運動不足の影響とロコモ予防について」 スポーツ医科学センター [P08-09]	運動指導員
65	「健康的な生活と体力測定の活用法」・スポーツ医科学センター [P08-09]	スポーツ科学員
64	「中高年の膝関節障害とスポーツ」・スポーツ医科学センター [P08-09]	整形外科医師
63	「週末戦士は、健康に有効か？」・スポーツ医科学センター [P12-13]	内科医師
62	「ロコモティブシンドローム対策の食事」・スポーツ医科学センター [P08-09]	管理栄養士
61	「中高年における障害と予防について」・スポーツ医科学センター [P08-09]	理学療法士
号数	テーマ：子どもと健康・スポーツ	執筆
60	「子どもの運動に対する意識と運動週間」・スポーツ医科学センター [P18-19]	運動指導員
59	「成長速度と体力差」 スポーツ医科学センター [P08-09]	スポーツ科学員
58	「成長期のけが」 スポーツ医科学センター [P08-09]	整形外科医師
57	「心臓震盪から子どもを守るために」 スポーツ医科学センター [P10-11]	内科医師
56	「成長期（骨づくり）の食事」 [P08-09]	管理栄養士
55	「子どもの姿勢とけが」・スポーツ医科学センター [P10-11]	理学療法士
号数	テーマ：スポ医科ドクターが教える健康な身体づくり方	執筆
54	「飲酒と喫煙」 [P08-09]	内科医師
53	「休養と睡眠」 [P08-09]	内科医師
52	「適正体重の維持」 [P06-07]	内科医師
51	「基礎代謝をあげて健康に」 [P08-09]	内科医師
50	「定期的な運動と効果」 [P06-07]	内科医師
49	「生活習慣の改善と効果」 [P06-07]	内科医師
号数	テーマ：自分のランニングスタイルを手に入れよう	執筆
48	レベルアップするランニングトレーニング [P08-09]	理学療法士
47	ランニングペースの設定 「ランニング障害・からだの声を聞きながら走る」	整形外科医師
46	ランニングペースの設定	スポーツ科学員
45	ランニング時に必要な栄養素と日々の食事・水分補給	管理栄養士
44	ランニング前の下準備	運動指導員
43	ランニングによる身体の変化と効能	内科医師

号数	テーマ：ウォーキングで健康を手に入れよう	執筆
41	ウォーキングに必要なトレーニング	理学療法士
40	持久力をアップする食事・栄養	管理栄養士
39	元気に歩くためのチェックポイント	スポーツ科学員
38	ウォーキングとランニングの違いとは	運動指導員
37	「中高年のウォーキング」	整形外科医師
号数	テーマ：スポーツを趣味にすること、日常に積極的に取り入れよう	執筆
35	しっかり行って、疲労回復を促進！クールダウン（クーリングダウン）	運動指導員
34	食事から体を動かすエネルギーをつくろう	管理栄養士
33	積極的にスポーツを日常に取り入れよう「自分の体力を知ろう。」	スポーツ科学員
32	[しっかり治そう！膝の靭帯損傷]	整形外科医師
31	[スポーツ中に陥りやすい疾患と予防]	内科医師
30	[積極的にスポーツを日常に取り入れよう]	整形外科医師
号数	テーマ：中高年者と健康・スポーツ	執筆
29	将来の疾患を防ぐ体力づくり [ストレッチングからはじめましょう]	運動指導員
28	骨粗しょう症を予防するためには？	管理栄養士
27	[姿勢が原因となる肩こりや腰痛に対する予防と対処法]	理学療法士
26	高齢になるとかかりやすい病気 [中高年に起こりやすい骨・関節の不具合]	整形外科医師
25	高齢になるとかかりやすい病気 [内科的観点から]	内科医師
24	今から始める健康体力づくり	整形外科医師
23	今すぐできる日常の運動	運動指導員
22	満腹減量メニュー	管理栄養士
21	減量するにあたっての運動の必要性	スポーツ科学員
20	太りすぎ・痩せすぎの危険性 [運動器の立場から]	スポーツ科学員
19	太りすぎ・痩せすぎの危険性 [内科的観点から]	内科医師
18	スポーツと健康	整形外科医師
17	日常生活で取り入れる運動	スポーツ科学員
16	運動の必要性	スポーツ科学員
15	ひざ痛・腰痛の予防と改善	整形外科医師
14	「健康な生活を送る」ためのアドバイス「気をつけたい食生活」	管理栄養士
13	健康な生活を過ごすためのアドバイス	内科医師
12	健康な高齢生活を迎えるには	整形外科医師
11	メタボリックシンドロームと運動	スポーツ科学員
10	腰痛・膝痛のメカニズムと運動療法	理学療法士
9	メタボリックシンドロームと食事2	管理栄養士
8	メタボリックシンドロームと食事1	管理栄養士
6	メタボリックシンドロームについて	内科医師
5	「スポーツと健康・体力づくり」—超高齢社会に臨んで—	整形外科医師
4	運動とリラクゼーション	スポーツ科学員
3	栄養面から考えるウォーキング・ジョギング	管理栄養士
1	シニア時代からはじめるスポーツ（運動）の楽しみ方	内科医師

- 「SPORTSよこはま」は、横浜市と公益財団法人横浜市体育協会との共同編集により発行しています。
- 冊子の配布場所は横浜市内スポーツセンター、横浜市役所（市民情報センター）ほか。部数に限りがありますので、入手できない場合はお手数ですが、(公財)横浜市体育協会スポーツ情報課(電話:045-640-0012 平日9:00~17:00、年末年始・施設点検日を除く)までお問い合わせください。