

## テーマ 身体科学を学ぶために

課題やレポート等で身体科学に初めて取り組む際にはどのような資料が有効なのでしょうか。身体科学を学ぶうえで読んでおくべき資料・ツールをあげました。みなさんの学びの参考にしてみてください。

### 本を探すとき、こんなキーワードで探してみよう

身体活動、生活習慣、身体機能、睡眠、栄養、トレーニング など

### 図書館にある資料の一例

【参考図書】 ☆テーマについて調べたり、基本的な事柄を把握したりするときに便利！1F 和参考書にある資料は貸出できませんので注意してください

書名・著者・出版社 など	所在場所	請求記号	資料ID	ポイント
『人体の構造と機能』(第4版) エレイン N. マリーブ 著, 林正健二他 訳, 医学書院, 2015.3	8号館 3F 8号館和図書	491.31/ME-Z	10+0365117	解剖学・生理学に関する知識がわかりやすい言葉でバランスよく記述されている。
『カラー運動生理学大事典：健康・スポーツ現場で役立つ理論と応用』ビクター・カッチ, ウィリアム・マッカードル, フランク・カッチ 著, 西村書店, 2017.9	8号館 3F 8号館和図書	780.193/KV-K	10+0348031	運動生理学に関するすべての領域に加え、トレーニングや疾病予防といった臨床的な内容も網羅している。
『カラススポーツ・運動栄養学大事典：健康生活・医療に役立つ』マッカードル, F.カッチ, V.カッチ 著, 西村書店, 2018.2	8号館 3F 8号館和図書	780.19/MW-K	10+0353785	栄養素、栄養と消化の基礎、運動・身体・栄養の関係といった応用まで取り扱っている。
『睡眠学』日本睡眠学会 編, 朝倉書店, 2009.1	8号館 3F 8号館和図書	491.371/SU-I	10+0323439	睡眠に関する諸科学(睡眠科学、睡眠社会学、睡眠医歯薬学)を網羅している。

【入門書】 ☆身体科学の基礎を学んでみよう

書名・著者・出版社 など	所在場所	請求記号	資料ID	ポイント
『解剖生理をおもしろく学ぶ』増田敦子 著, サイオ出版, 2015.2	8号館 3F 8号館和図書	491.31/MA-K	10+0365116	会話形式で展開される説明は理解しやすくなっている。
『入門運動生理学』勝田茂編 著, 杏林書院, 2015.3	8号館 3F 8号館和図書	781.9/KS-N	10+0340667	専門としての運動生理学よりも生活科学としての運動生理学をわかりやすさを最優先し、なるべく簡潔に最低限必要と思われる内容について記述している。
『食べるのが楽しくなる!栄養学一年生』中屋豊 監, 宝島社, 2017.7	8号館 2F 8号館諸費	B	98+0006624	栄養学の基本や最近話題となっている情報をわかりやすく学び、また健康的な食べ方について解説している。
『睡眠学 I：「眠り」の科学入門』宮崎総一郎, 北浜邦夫, 井上昌次郎 著, 北大路書房, 2018.11	8号館 3F 8号館和図書	491.371/MS-S/1	10+0365114	睡眠の役割・メカニズム、睡眠に関わることがらについてわかりやすく解説している。

**【専門的な図書】** ☆より深く身体科学を学ぶにはこちらを読もう！

書名・著者・出版社など	所在場所	請求記号	資料ID	ポイント
『集中講義解剖学：カラーイラストで学ぶ』坂井建雄 編，メジカルビュー社，2012.4	8号館 3F 8号館和図書	491.1/SK-K	10+0269147	範囲が膨大な解剖学を系統的かつポイントを絞って基本から丁寧に解説している。
『ステップアップ運動生理学』和田正信 編，杏林書院，2018.10	8号館 3F 8号館和図書	780.193/WM-S	10+0352528	「運動生理学」の入門編を終えた人のために、高度な知識を必要とする難解な専門書の一步手前のレベルでの学習を意図した内容となっている。
『からだの発達と加齢の科学』樋口満，佐竹隆 著，大修館書店，2012.12	8号館 3F: 8号館和図書	491.3/HM-K	10+0269143	第一部では体格や運動能力などの発育発達・加齢の基礎知識、第二部では子どもの肥満、など発育・加齢に伴い起こる課題を取りあげている。
『睡眠の生理と臨床：健康を育む「ねむり」の科学』（改訂第3版）神山潤 著，診断と治療社，2015.4	8号館 3F: 8号館和図書	491.37/KZ-S	10+0300926	第I部では脳科学と睡眠との関係を基礎研究から考察し、第II部では睡眠障害や睡眠に関する社会的問題について解説している。

**【視聴覚資料】** ☆身体科学を映像で学ぼう！図書館 2F の視聴覚スペースで見ることができます

資料名	所在場所	請求記号	資料ID
『驚異の小宇宙・人体』（DVD，全6巻）	B1B 和閉ビデ	AV491.1	10+0105080～10+0105085
『驚異の小宇宙・人体Ⅱ：脳と心』（DVD，全6巻）	B1B 和閉ビデ	AV491.1	10+0105086～10+0105091
『驚異の小宇宙・人体Ⅲ：遺伝子・DNA』（DVD，全6巻）	B1B 和閉ビデ	AV491.1	10+0105092～10+0105097

**【学術雑誌】** ☆専門的な研究や最新動向を知るなら、雑誌を見てみよう！巻号数がたくさんある場合は、読みたい論文・記事を特定してください。

誌名・発行元	所在場所	請求記号	URL
『体育学研究』日本体育学会	所蔵なし	所蔵なし	<a href="https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jjpehss/-char/ja/">https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jjpehss/-char/ja/</a>
『体力科学』日本体力医学会	所蔵なし	所蔵なし	<a href="https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jspfsm/-char/ja/">https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jspfsm/-char/ja/</a>
『Sleep and Biological rhythm』日本睡眠学会	所蔵なし	所蔵なし	—