

## 序 文

本書『メタボリックシンドロームに効果的な運動・スポーツ』が発刊されることになり、大変にうれしく思っております。

今日、厚生・保健・医療関係で最も重大視されていることが生活習慣病あるいはメタボリックシンドローム対策であることは、誰もが否定しないことでしょう。以前は成人病といわれていた病態が、小児・成人を問わず多くなり、生活習慣の悪さに原因あるいは誘因があることから、生活習慣病と総称されるようになりました。さらにその後、根本的問題点として肥満症、とくに内臓脂肪型肥満症にスポットが当てられ、いくつかの代謝異常が合併することも注目されるようになり、メタボリックシンドロームという概念が考え出されました。厚生労働省でもメタボリックシンドローム対策を重要視することとなり、「特定健康診査」および「特定保健指導」の実施を企業・自治体などに義務づけるようになりました。この保健指導のなかでは、「運動」「栄養」「休養」が高いレベルでバランスがとれている状況に持つて行くことが望まれています。

栄養指導に関しては、これまでもある程度のノウハウが築かれてきており、日本には管理栄養士により十分な教育指導を行うことができる環境がすでに存在しているように思われます。しかしながら、運動実践の指導においては、いまだ十分な教育指導を行うことができるような環境にあるとは思えません。そのような背景から、医療関係者および運動指導者により、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作成が可能になり、さらに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が望まれていたように思われます。その期待に応えようと、各方面の専門家の方々に原稿を依頼し、完成したものが本書といえます。関係各位の日常の指導においてお役に立つことを切に願っております。

グラウンドで、体育館で、プールで、街中で、海で、山で、多くの方が楽しくスポーツを実践している姿を思い浮かべて。

初秋の赤き空見て想うのは 小さき頃の穏やかな世界

2011年11月

早稲田大学スポーツ科学学術院 坂本 静男