

図説

# ダンスの解剖・運動学大事典

テクニックの上達と損傷予防のための基礎とエクササイズ

好評  
発売中!

【著】クリッピングガー

【監訳】森下はるみ お茶の水女子大学名誉教授／比較舞踊学会会長

【監訳協力】井上貴央 特定医療法人財団同愛会 理事長／鳥取大学名誉教授

乗松尋道 四国医療専門学校 校長／前香川大学医学部整形外科学 教授

● B5判・上製・464頁 【定価】9,975円(本体9,500円+税)

## 本書の特長

- ▶解剖学と運動学の分野からダンスにおいて特に重要な内容を選び出して解説。
- ▶各章を上肢、脊柱、股関節など部位ごとに5つの章に分け、各章で骨・関節・筋・アライメント・力学・損傷について詳述。
- ▶テクニックの上達と損傷予防のための実践的な筋力エクササイズとストレッチが充実。
- ▶3種のコラムで、本文で解説されている重要概念を理解し、自分の身体に適用する際に役立つ解剖学的な解釈や評価法、測定法を紹介。

## 対象

ダンサー、ダンス教師、振付け家、インストラクター、コーチ、トレーナー、スポーツ指導者、ダンサーの損傷の予防・治療に関わる医師、研究者、リハビリ関係者

## 目次

### 第1章 骨格系と運動

- 人体の主要な組織
- 骨の組成と構造
- 骨の発生と成長
- ヒトの骨格
- 関節の構造
- 身体の方向に関する用語
- 関節運動に関する用語
- 身体全体の動きにおける骨格の検討

### 第2章 筋系

- 骨格筋の構造と機能
- 骨格筋の微細構造と筋収縮
- 筋の構成
- 骨への筋付着
- 筋、てこ、回転運動
- 筋収縮(張力)のタイプ
- 身体全体の動きにおける筋の検討
- 筋の名前と作用の学習

### 第3章 脊柱

- 脊柱を構成する骨
- 脊柱の関節構造とその動き
- 脊柱の筋とその作用

### 理想的な脊柱のアライメントとよく起こる偏位

- 脊柱の力学
- 基本的な脊柱運動の筋分析
- 身体全体の動きにおける脊柱の検討
- ダンスにおける脊柱の検討
- 脊柱のためのコンディショニング・エクササイズ
- ダンサーに起こる背部損傷

### 第4章 骨盤帯と股関節

- 股関節周辺の骨
- 骨盤帯の関節構造と動き
- 股関節の構造と動き
- 股関節の筋群の種類と作用
- 骨盤のアライメントとよく起こる偏位
- 骨盤と股関節の力学
- 基本的な股関節運動の筋分析
- 身体全体の動きにおける股関節の検討
- ダンスにおける股関節の検討
- 股のためのコンディショニング・エクササイズ
- ダンサーに起こる膝の損傷

### 第5章 膝関節と膝蓋大腿関節

- 膝の骨
- 膝関節の構造と動き

### 膝周囲の筋の種類と作用

- 膝のアライメントとよく起こる偏位
- 膝関節の力学
- 膝蓋大腿関節の構造と動き
- 膝蓋大腿関節のアライメントとQ角
- 膝蓋大腿関節の力学
- 基本的な膝関節運動の筋分析
- 身体全体の動きにおける膝の検討
- ダンスにおける膝の検討
- 膝のためのコンディショニング・エクササイズ
- ダンサーに起こる膝の損傷
- 足関節と足を構成する骨
- 足関節と足の構造と動き
- 足関節と足にある筋の種類と作用
- 足関節と足のアライメントとよく起こる偏位
- 足関節と足の力学
- 基本的な足部の運動の筋分析
- 身体全体の動きにおける足関節と足の検討
- ダンスにおける足関節と足の検討
- 足関節と足のためのコンディショニング・エクササイズ
- ダンサーに起こる足関節と足の損傷

### 第6章 足関節と足

- 足関節と足の構造と動き
- 足関節と足にある筋の種類と作用
- 足関節と足のアライメントとよく起こる偏位
- 足関節と足の力学
- 基本的な足部の運動の筋分析
- 身体全体の動きにおける足関節と足の検討
- ダンスにおける足関節と足の検討
- 足関節と足のためのコンディショニング・エクササイズ
- ダンサーに起こる足関節と足の損傷

### 第7章 上肢

- 肩複合体を構成する骨
- 上肢帯の関節の構造と動き
- 肩関節の構造と動き
- 肩複合体の筋の種類と作用
- 肩複合体のアライメントとよく起こる偏位
- 肩の力学
- 基本的な肩関節運動の筋分析
- ダンスにおける肩複合体の検討
- 上肢の他の関節
- 肘にある筋の種類と作用
- 橈尺関節の構造と動き
- 身体全体の動きにおける上肢の検討
- 上肢のためのコンディショニング・エクササイズ
- ダンサーに起こる上肢の損傷
- 第8章 ヒトの動きの分析
- 身体全体の動きに関する解剖学的運動分析
- 運動分析の他の方法
- 研究で裏付けられた運動分析
- 最適なパフォーマンスマネジメント
- 動作の指示

図説

## ダンスの解剖・運動学大事典

テクニックの上達と  
損傷予防のための  
基礎とエクササイズ

著者: クリッピングガー  
監訳: 森下はるみ  
監訳協力: 井上貴央  
乗松尋道

ISBN 978-4-89013-438-0

西村書店



西村書店

〒102-0071 東京都千代田区富士見2-4-6 ☎ 03-3239-7671 Fax.03-3239-7622

取扱い書店

発行 西村書店

ご注文

FAX 03-3239-7622

図説 ダンスの解剖・運動学大事典

テクニックの上達と損傷予防のための基礎とエクササイズ

【監訳】森下はるみ

お名前

【定価】9,975円 (9,500円+税)

ISBN 978-4-89013-438-0

冊 注文します。

ご住所 〒