

登山の運動生理学とトレーニング学



発売日: 2017年6月28日

出版: 東京新聞出版局

著者: 山本 正嘉

ページ: 720

PDF

健康で、快適、安全な登山のために身体の仕組みを知り、疲労の正体とエネルギー補給、トレーニング法を学ぶ、画期的な案内書。

この電子書籍は、「固定レイアウト型」で配信されております。説明文の最後の「固定レイアウト型に関する注意事項」を必ずお読みください。

ロングセラー『登山の運動生理学百科』がパワーアップ！ 8000m峰無酸素登頂など、実践と研究を両立させる著者が、30年に及ぶ運動生理学の豊富なデータを駆使して解説する安全登山への案内書。多くの登山者に愛読され、各国で翻訳された前著『登山の運動生理学百科』を大幅に改定。身体の仕組みと関連づけながら、疲労や障害、身体トラブルの対策など詳細に分かりやすく解説。初心者・ベテランを問わず、ハイキングから雪山、海外トレッキング、高所登山、トレイルランニングまでを対象に、より安全、快適な登山のためのヒントとトレーニング方法を網羅している。登山愛好者をより充実した山歩きへと導く必読の書。

目次

- 1章 登山と健康
- 2章 登山界の現状と課題
- 3章 登山の疲労とその対策
- 4章 登山のための体カトレーニング
- 5章 海外での高所登山・トレッキング
- 6章 登山における人間の可能性と限界

固定レイアウト型に関する注意事項（必ずお読みください）

この電子書籍は、全ページ画像の「固定レイアウト型」で配信されております。以下の点にご注意し、購入前にプレビュー表示をご確認の上、ご購入ください。

使用できない機能

・文字拡大（ピンチイン・ピンチアウトは可能ですが、画面におさまらない場合は画面をスワイプ）/文字のコピー/マーク/ハイライト/文字列検索/辞書の参照/Web検索/引用

推奨環境

- ・タブレットなど大きいディスプレイを備えた端末
- ・Wi-Fiネットワーク経由でのダウンロード（Kindle端末の場合）

<http://yep.pm/u62Hspfi5/M6bl7CtAl.pdf.rar>