

骨と関節の仕組みを覚えよう！(イラスト付き):  
骨と関節の仕組みと働き 筋肉名称を覚えよう！(イラスト付き)

## 骨と関節の仕組みを覚えよう！

- 骨と関節の仕組みと働き -



この1冊で主な骨と関節の  
仕組みがわかる！！

医療従事者や運動指導者、アスリートなど  
その他“骨と関節に関心のある”  
すべての方にとって最適な手引き書です。

発売日: 2017年4月10日

著者: 佐藤伸一

ページ: 178

## はじめに

人間の骨格は約200個を超える骨から成り立っています。  
そして筋肉を動力源として、それらの骨が関節を介して動くことであらゆる運動を行うことができるのです。

骨の最も重要な役割は身体を支えることですが、骨にはこれ以外にも実に様々な役割があります。

本書は医療従事者や運動指導者、アスリートなど、トレーニングに関わる方のために作成したのですが、その他の”骨や関節に関心のある”すべての方にとっても手引き書としてご利用いただけるよう解りやすいイラストを用いて解説しています。

本書が`皆さまにとって学習の起点としてお役に立ては`とても嬉しく思います。

## 【目次】

序章：骨と関節の基礎知識

第0章：関節の動き

第1章：上肢の骨と関節

第2章：体幹の骨と関節

第3章：下肢の骨と関節

## 【ホームページ】

<http://balance-conditioning.net/>

## 【メールマガジン】

<http://balance-conditioning.net/mailmaga/>

## 【Facebookページ】

<https://www.facebook.com/healthcare.net>

<https://tezfiles.com/file/09738f02e07d9/QV1U0arEk.pdf.rar>