

# 索引

## 記号・数字

% HRmax	175
% HRR	175
% VO <sub>2</sub> max	58, 81
%最大心拍数	175
%心拍予備能	175
I a群線維	39
1 repetition maximum	25, 124
1RM	25, 124
1回換気量	54
1回拍出量	47
1秒率	54
1秒量	54
2型糖尿病	76
2成分モデル	104
3成分モデル	104
4成分モデル	104
21世紀における国民健康づくり運動 (健康日本 21)	194
24時間行動記録法	95
24時間思い出し法	96

## 欧文

### A

α運動ニューロン	39
α-ケトグルタル酸	120
α-ケト酸	120
α細胞	125
ACTH	183
adenosine diphosphate	67
adenosine triphosphate	67
ADP	67
anaerobic threshold	59, 175
ANP	181
AT	59, 175
ATP	14, 67, 164
ATP/ADP比	123
ATP-CrP系	82
axon	33

### B

β細胞	76, 121
BAT	105
BCAA	120
BDNF	183
BIA	109, 159
bioelectrical impedance analysis	109, 159
BMC	162
BMD	162
BMI	87, 109
BMR	87
BOD POD	106
body mass index	87, 109
Bohr 効果	56
bone mineral content	162
bone mineral density	162
Brite細胞	105
brown adipose tissue	105

### C~F

cell body	33
Creatine Phosphate	82
CrP	82
CT測定法	107, 163
dendrites	33
DIT	88
DLW法	94
dual energy x-ray absorptiometry	107, 159, 162
DXA	107, 159, 162
dynamic contraction	24
EPOC	88
fast twitch fiber	22
FAT	144
fat-free mass	104
Female Athlete Triad	144
FFM	104
Fickの原理	57
FQ	94
FT線維	22
FTa線維	22

FTb線維	22
-------	----

### G~I

γ運動ニューロン	39
GLP-1	30
GLUT4	76, 180
Harris-Benedict	98
HDLコレステロール	182
heart rate variability	47
HRV	47
IGF- I	125
Insulin-like growth factor- I	125
isokinetic contraction	24
isometric contraction	24
isotonic contraction	24
isotope-dilution technique	107

### L~P

L-ドーパ	44
lactate threshold	59, 71
LBM	98
LDLコレステロール	182
lean body mass	98
LT	59, 71
magnetic resonance imaging	107
maximum oxygen uptake	57
METs	89, 198
MRI	107
mTOR	121
NEAT	88
NK細胞	183
PAL	90, 97
peak bone mass	137, 163
Penfield	35
peripheral quantitative computed topography	107, 163
peroxisome proliferator activated gamma (PPAR γ) co-activator 1α	61
PGC-1α	61
pQCT	107, 163

## Q~S

QCT	163
quantitative computed tomography	163
repeated bout effect	26
RMR	87
RPE	176
RQ	59, 92
SAT	104
Sherrington	33
slow twitch fiber	22
static contraction	24
ST線維	22
subcutaneous adipose tissue	104
synapse	33

## T~V

T3	125
T4	125
TEF	88
TEM	88
TNF- $\alpha$	180
Type I線維	22, 50, 159
Type II線維	22, 50, 159
Type II a	22
Type II b	22
VAT	104
ventilatory threshold	59, 175
visceral adipose tissue	104
VO <sub>2</sub>	57
VO <sub>2</sub> max	49, 57
VT	59, 175

## W~Z

WAT	105
Weirの式	90
white adipose tissue	105
Wolffの法則	164
X線CT	107
Z線	21

## 和文

### あ

アイソトープ希釈法	107
アクチン	67
アクチンフィラメント	21
アクティブガイド	199
アセチルコリン	21
アデノシン2リン酸	67
アデノシン3リン酸	14, 67, 164
アドレナリン	50, 72
アナフィラキシーショック	216
アポクリン腺	150
アミノ基転移反応	120
アミノ酸酸化酵素	120
アミノ酸スコア	127
アミノ酸脱水素酵素	120
アミノ酸プール	117
アラニン	120, 123
アルドステロン	181
安静時代謝量	87
安全限界	174

### い・う

閾値	42
異所性脂肪	183
イソロイシン	127
一卵性双生児	24
インスリン	76, 121, 125, 206
インスリン感受性	77, 128
インスリン受容体	76
インスリン抵抗性	76, 124
インスリン様増殖因子I	125
インパルス	21, 33
インパルスの発射頻度	26
ウェイアーの式	90
ウォーキング	166
運動	193
運動栄養学	16
運動器症候群	168
運動機能	137
運動器不安定症	168
運動後過剰酸素消費	88

運動習慣	146
運動神経	39
運動生理学	15
運動前野	35, 36
運動単位	41
運動単位の動員数	26
運動ニューロン	36, 39
運動負荷試験	178
運動不足	76
運動野	35, 36
運動誘発性食欲不振	209
運動誘発性低ナトリウム血症	155

### え・お

栄養アセスメントによる算出法	96
栄養機能食品	215
エクリン腺	150
エネルギー源	126
エネルギー産生栄養素	68
エネルギー消費量	87
エネルギー摂取量	87, 126, 142
エネルギー必要量	96
エルゴジェニックエイド	215
延髄	36
エンドクリン	125
横行小管	21
横紋筋	21
オートクリン	125
オートファゴソーム	119
オートファジー	119
オートファジー-リソソーム系	119, 123
オートリソソーム	119
オステオン	135, 136
温受容器	151
温度受容器	38, 151

### か

加圧トレーニング	28
外呼吸	51
介在ニューロン	33
解糖系	79
灰白質	36
海綿骨	135, 136

化学受容器	38	機能性表示食品	215	グリセミックインデックス	206
拡散	55	機能的残気量	54	グルカゴン	72, 125
核磁気共鳴画像法	107	キャンピー法	93	グルカゴン様ペプチド1	30
拡張期血圧	49	キャリバー	107	グルコース	69
陰膳法	96	休養	199	グルコース-アラニン回路	120
荷重運動	141	橋	36	グルコース 6-フォスファターゼ	123
過剰摂取	126	強化学習	44	くる病	143
ガス交換	51, 55	強化合宿	205	クレアチン	82
カゼイン	127	筋萎縮	20	クレアチンキナーゼ	25, 82
加速度計法	95	筋衛星細胞	20	クレアチンリン酸	82
過体重	109	筋グリコーゲン	70, 123, 206	グレリン	30
褐色脂肪細胞	105	筋原線維	21, 67		
褐色脂肪組織	105, 149	筋細胞	20	<b>け</b>	
活性酸素	214	筋細胞膜	20	血圧	49
滑走説	22	筋サテライト細胞	20	血清クレアチンキナーゼ	25
活動時代謝量	87	筋持久力	159	血中尿素濃度	123
活動電位	21	筋小胞体	21	血糖	69
活動誘発性熱産生	87	筋節	21	血糖値の恒常性	70
體	146	筋線維	20, 67	血糖の維持	123
カルシウム	139, 140, 142	筋線維組成	22	欠乏症	127
カルシウム代謝調節ホルモン	139, 140	筋線維組成の推定法	22	血流量	128
カルバイン	119	筋束	20	ケトン体	123
カルバミノヘモグロビン	56	筋断面積	26	腱	20
加齢	158, 197	筋肉	20	限界層	151
がん	183	筋バイオブシー法	22	健康食品	214
感覚神経	38	筋パワー	159	健康づくりのための運動基準 2006	198
換気閾値	175	筋肥大	20, 27	健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド 2006)	198
換気性作業閾値	59	筋肥大型	27	健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023	15, 58, 90, 177, 192
換気量	51, 54	筋紡錘	39	健康づくりのための身体活動基準 2013	193, 198
肝グリコーゲン	69	筋膜	20	健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)	198
感受性	124	筋量	159	健康度指標	166
間接熱量測定法(間接法)	90, 106	筋力	159	原発性骨粗鬆症	163
汗腺	150	筋力トレーニング	26, 78, 162, 164	減量	100, 111, 209, 211
間脳	35				
簡便法	106, 107	<b>く</b>		<b>こ</b>	
寒冷順化	152	空気置換法	106	高エネルギーリン酸結合	67
		クエン酸回路	79	後角	36
<b>き</b>		グリア細胞	33, 34	交感神経	39, 47
機械受容器	38	くり返し効果	26	高強度	71
希釈性貧血	212	グリコーゲン	69, 123		
基礎代謝基準値	87, 97	グリコーゲン超回復	77		
基礎代謝量	87	グリコーゲンホスホリラーゼ	74, 82		
基底膜	20	グリコーゲンローディング	75, 206		





特異動的作用	88, 149	脳由来神経栄養因子	183	ビルビン酸	79, 123
特定保健用食品	215	脳梁	35	<b>ふ</b>	
トリアスロン	24	ノルアドレナリン	50	フィードバック調節	53
トリアシルグリセロール	70	ノンレム睡眠	128	フード法	93
トリグリセリド	70	<b>は</b>			
トリヨードサイロニン	125	肺拡散能	167	フェニルアラニン	44
トレーニング	26	肺活量	54	不可欠アミノ酸	127
トレーニング期	205	肺換気	51	不活発な生活習慣	170
トロポニン	22	肺換気量	166	不感蒸泄	150
トロポミオシン	22	肺気量分画	54	副交感神経	39, 47
<b>なへの</b>					
内呼吸	51	肺呼吸	51	副腎皮質刺激ホルモン	183
内臓脂肪型肥満	76	肺循環	47	不随意筋	20
内臓脂肪組織	104	ハイドロキシアパタイト	139	ブドウ糖	69
ナチュラルキラー (NK) 細胞	183	肺胞	55	ブライオメトリクス	27
ナトリウム	144	白色脂肪細胞	105, 149	ブライオメトリックトレーニング	27
ニコニコベース	72	白色脂肪組織	105	フランク・スターリングの機構	49
二酸化炭素	68	破骨細胞	136	ふるえ熱産生	149
二酸化炭素分圧	56	バセドウ病	125	フレイル	169, 170
二重エネルギーX線吸収法	107, 159, 162	バソプレシン	181	プレス・バイ・プレス法	93
二重積	177	発汗	150	プロテアーゼ	119
二重標識水法	94	バラクリン	125	プロテアソーム	119
日本人の食事摂取基準	125	バリリン	127	分枝アミノ酸	120, 127
乳酸	71, 123	<b>ひ</b>			
乳酸系	79	非運動性熱産生	88	分枝アミノ酸アミノトランスフェラーゼ	120
乳酸性作業閾値	59, 71, 168	皮下脂肪厚法	107	平滑筋	20
ニューロン	33	皮下脂肪組織	104	平均血圧	49
尿素回路	121	光受容器	38	閉経	138
尿中窒素排泄量	126	皮脂厚計	107	ページュ脂肪細胞	105
二卵性双生児	24	皮質骨	135, 136	ペプチド結合	117
認知症	183	非蒸発性熱放散	151	ヘモグロビン	56, 211
熱けいれん	153	肥瘦度	111	ヘモグロビン酸素解離曲線	56
熱産生	149	ビタミンB <sub>1</sub>	213	放射	150
熱失神	153	ビタミンC	141, 143	ホエイ	122, 127
熱射病	153	ビタミンD	131, 141, 143	保健機能食品	215
熱中症	152	ビタミンK	141, 143	保護機能	137
熱中症予防運動指針	154	皮膚血管拡張	151	補食	208
ネットバランス	121	非ふるえ熱産生	149	歩数計法	95
熱疲労	153	肥満	109, 178	ホスホフルクトキナーゼ	82
熱放散	150	肥満度の分類	110	翻訳	118
脳	34	ヒューマン・カロリーメーター法	93		
脳幹	36	微量栄養素	209		

## ま・み

マイオカイン	20
マウスピース法	93
マグネシウム	143
末梢血管抵抗	49
末梢神経系	36
末梢性疲労	74
マラソン	24
ミエリン鞘	33
ミオグロビン	56
ミオシン	67
ミオシンフィラメント	21
水	68
ミトコンドリア	61, 68, 105
ミネラル	152

## む〜も

無機リン酸	82
無効発汗	151
無酸素運動	82
無酸素系	82
無酸素性作業閾値	59, 175
無髄神経	33
メタ解析	128

メタボリックシンドローム	196
メタボリックチャンパー法	93
メッツ	89, 198
メッツ・時	198
目標量	125
モデリング	138

## や〜よ

やせ	109
有効限界	174
有効発汗	150
有酸素運動	82
有酸素系	68
有酸素性運動	162
有酸素性作業能	57
有髄神経	33
誘導型褐色脂肪細胞	105
遊離脂肪酸	182
遊離のアミノ酸	117
ユビキチン化	119
ユビキチン-プロテアソーム系	119, 123
要因加算法	95
要介護	158, 168

要支援	158
溶血性貧血	212
予備吸気量	54
予備呼気量	54

## ら〜ろ

ランニング	186
ランビエ絞輪	33
陸上競技の100 m走	24
陸上競技の長距離種目	24
リソソーム	119
リモデリング	138
利用可能エネルギー	144
リン	143
冷受容器	151
レジスタンス運動	78, 121, 162, 164, 211
レジスタンストレーニング	26
レブチン	30
レム睡眠	128
ロイシン	121, 127
ロコモーションチェック	169
ロコモーショントレーニング	169
ロコモティブシンドローム	168, 196