

<<基礎運動按摩>>

图书基本信息

书名：<<基礎運動按摩>>

13位ISBN编号：9789866033100

10位ISBN编号：9866033104

出版时间：楓葉社文化事業有限公司

作者：溝口秀雪，泉秀幸，笹木正悟 著

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<基礎運動按摩>>

內容概要

請先了解的基本知識 本章將介紹按摩的歷史、作用和應用領域，以及運動按摩的基本知識。

在學習運動按摩之前，請先了解內容概要。

按摩的沿革 按摩的起源 西元前已存在的手療法 按摩在西元前就已存在，這種手療法盛行於當時的歐洲。

它源自於何時、何地或何種手法，至今尚不明確，但是我們不難想像，或許人類過著原始生活的那個時代開始，很自然的就會運用這項手技了。

古代詩人或作家們，對於以往用於醫療或宗教上的按摩，留下許多的描述。

例如，奠定古希臘按摩發展基礎，有希臘醫聖之稱的希波克拉底（Hippocrates，BC460 ~ 377），在醫學書中曾提到，針對外傷按摩的必要性。

對古希臘戰士施以按摩 此外，古希臘詩人荷馬（Homerus，西元前八世紀），在敘事詩《奧狄賽》中描寫，受傷的戰士接受女奴隸的按摩（在身上塗抹軟膏，以油淨身）後而恢復健康，現今存有一塊描寫當時按摩景象的浮雕（圖）。

當時的戰士不只在戰場作戰，也在競技場中競賽，以鍛鍊體力。也許運動按摩就是由此應運而生。

東方的按摩、導引、指壓 東方醫學大約起源於三千年前，是以中國為中心發展而成的經驗醫學，內容包括針灸、按摩、導引、湯液等。

按摩、導引據說在3世紀時傳至日本。

它採用所謂「盛以瀉之，虛以補之」的方法，按摩的「按」字意指按壓（瀉），「摩」字是指撫摩（補）。

按摩手法是在薄衣上進行的遠心性（從中心往末梢）的撫摩、按壓、揉搓和叩打。

指壓在日本大正年代被加以系統化，納入了按摩、導引、活絡法和美國的整體術。

原則上，它以一點為主體，以漸增或漸減的力道來施壓，主要以拇指或手掌來按壓穴道，也能從薄衣外來進行。

目前，這項技術廣泛運用於日本的各運動領域。

本書特色 完整詳解運動按摩的技巧 腰部沉重！

背部酸痛！

小腿僵硬！

從基本手法到各種症狀，本書完整收錄因應運動狀況的各項技巧。

第1章 請先了解的基本知識 第2章 運動按摩的基本手法 第3章 部位別 運動按摩

第4章 症狀別 保健計畫 肩膀僵硬！

/ 背部酸痛！

/ 腰部沉重！

/ 股關節有不適感！

/ 手臂無力！

/ 雙腿僵硬！

/ 小腿僵硬！

/ 熱身按摩

<<基礎運動按摩>>

作者簡介

溝口秀雪 1948年出生。

日本柔道整復專門學校、日本針灸理療專門學校畢業後，進入學校法人花田學園任職。

目前，擔任企畫營運部長，運動教練專攻科學科長、東京有明醫療大學AT?HFI課程主任、兼任講師。

日本籃球協會醫科學研究部委員、埼玉縣體育協會醫學專門部會委員，埼玉縣運動教練協議會會長。

'77~2009年，在埼玉市（舊浦和市）的溝口接骨院開業。

'86年起在長崎縣立國見高中足球隊擔任教練，'92年起在橫濱F?水手（Yokohama F. Marinos）隊擔任教練顧問。

並擔任縣立島原商業高中足球隊、松下電器產業（株）足球隊教練，日產汽車（株）足球隊教練顧問等職。

具有柔道整復師、針灸師、艾灸師、按摩指壓師、日本體育協會認證運動總教練、高級訓練指導員（JATI-AATI）等資格。

泉秀幸 1967年出生。

俄亥俄大學運動訓練、運動生理學系畢業後，在運動現場參與醫療工作。

'98年日本針灸理療專門學校畢，2003年德州大學公眾衛生學大學院畢，'10年天普大學（Temple University）經營學大學院MBA課程畢業。

參與日本運動教練機構的設立，'96~'02年擔任理事，'05~'07年任副會長，'08年~在同機構任職監事。

現為東京有明醫療大學準教授、ATP公司董事、酒井醫療公司顧問、花田學園運動教練系兼任講師等。

具有全美運動教練協會認證運動教練（BOC-ATC）、針灸師、艾灸師、按摩指壓師、日本體育協會認證運動教練、肌力與體能訓練師（CSCS；Certified Strength and Conditioning Specialist）、美國國家肌力與體能協會 - 私人體適能教練（NSCA-CPT）、高級訓練指導員（JATI-AATI）資格。

笹木正悟 1982年出生。

早稻田大學人類科學部運動科學系畢業。

同大學院人類科學研究所碩士課程修畢。

東京有明醫療大學助教，福井縣立福井農林高中兼任講師、花田學園運動教練學系兼任講師等。

具有日主體育協會認證運動教練、創造健康體力事業財團健康運動實踐指導員、訓練指導員（JATI-ATI）等資格。

<<基礎運動按摩>>

書籍目錄

第1章 請先了解的基本知識 按摩的沿革 按摩的起源 現代按摩和日本的按摩 按摩的作用和應用領域 按摩的作用 按摩的應用領域 運動按摩的基本知識 運動按摩的目的和種類 運動按摩的效果和注意事項 按摩時的重點 施術者和受術者的注意事項 按摩的場所和環境 按摩的用品 按摩的姿勢 按摩的時間、次數和技巧組合 小專欄 運動界和各種手療法 自我按摩和運動按摩的有效運用 運動項目和運動按摩 面對運動傷害按摩時的注意事項 第2章 運動按摩的基本手法 手掌各部位的名稱 7種基本手法和手指、手掌的名稱 手的名稱 運用輕擦法和揉捏法的部位 輕擦法 輕擦法的重點 手掌輕擦法 拇指輕擦法 四指輕擦法 二指輕擦法 指節輕擦法 環狀輕擦法 掌根輕擦法

<<基礎運動按摩>>

編輯推薦

完整詳解運動按摩的技巧 腰部沉重！

背部酸痛！

小腿僵硬！

從基本手法到各種症狀，本書完整收錄因應運動狀況的各項技巧。

第1章 請先了解的基本知識 第2章 運動按摩的基本手法 第3章 部位別 運動按摩

第4章 症狀別 保健計畫 肩膀僵硬！

/ 背部酸痛！

/ 腰部沉重！

/ 股關節有不適感！

/ 手臂無力！

/ 雙腿僵硬！

/ 小腿僵硬！

/ 熱身按摩 作者簡介 溝口秀雪 Mizoguchi Hideyuki 1948年出生。

日本柔道整復專門學校、日本針灸理療專門學校畢業後，進入學校法人花田學園任職。

目前，擔任企畫營運部長，運動教練專攻科學科長、東京有明醫療大學AT・HFI課程主任、兼任講師

。日本籃球協會醫科學研究部委員、埼玉縣體育協會醫學專門部會委員，埼玉縣運動教練協議會會長。

'77～2009年，在埼玉市（舊浦和市）的溝口接骨院開業。

'86年起在長崎縣立國見高中足球隊擔任教練，'92年起在橫濱F・水手（Yokohama F.Marinos）隊擔任教練顧問。

並擔任縣立島原商業高中足球隊、松下電器產業（株）足球隊教練，日產汽車（株）足球隊教練顧問等職。

具有柔道整復師、針灸師、艾灸師、按摩指壓師、日本體育協會認證運動總教練、高級訓練指導員（JATI-AATI）等資格。

泉 秀幸 Izumi Hideyuki 1967年出生。

俄亥俄大學運動訓練、運動生理學系畢業後，在運動現場參與醫療工作。

'98年日本針灸理療專門學校畢，2003年德州大學公眾衛生學大學院畢，'10年天普大學（Temple University）經營學大學院MBA課程畢業。

參與日本運動教練機構的設立，'96～'02年擔任理事，'05～'07年任副會長，'08年～在同機構任職監事。

現為東京有明醫療大學準教授、ATP公司董事、酒井醫療公司顧問、花田學園運動教練系兼任講師等

。具有全美運動教練協會認證運動教練（BOC-ATC）、針灸師、艾灸師、按摩指壓師、日本體育協會認證運動教練、肌力與體能訓練師（CSCS；Certified Strength and Conditioning Specialist）、美國國家肌力與體能協會 - 私人體適能教練（NSCA-CPT）、高級訓練指導員（JATI-AATI）資格。

木正悟 Sasaki Shogo 1982年出生。

早稻田大學人類科學部運動科學系畢業。

同大學院人類科學研究所碩士課程修畢。

東京有明醫療大學助教，福井縣立福井農林高中兼任講師、花田學園運動教練學系兼任講師等。

具有日主體育協會認證運動教練、創造健康體力事業財團健康運動實踐指導員、訓練指導員（JATI-ATI）等資格。

<<基礎運動按摩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>