

特集1

スポーツと姿勢

スポーツと姿勢 小野三嗣(助姿勢研究所理事)

8

〈鼎談〉身体と対話しながらスポーツを楽しむ

13

浅見俊雄(東京大学教授)

高橋進(タイエー陸上部総監督)

本間二和子(筑波大学講師)

〈コラム〉  
◆サイエンス……年齢・体力・目的に合ったスポーツを選ぶ 21  
◆マニュアル……おいらく山岳会 25  
◆エクササイズ……ウオーターエクササイズ 27  
◆トライ……「ニュースポーツ」いろいろ 31

特集2

靴の研究 足元を見直す

随想「足と姿勢」 水野肇(医事評論家)

34

後悔しない靴選び

足のトラブルを手早く直す

——フットケアのポイント

44

リレーエッセイ 身体によいオフィス環境を考える

酒巻高一(日本オフィス家具協会専務理事)

46

ルポルタージュ 健康づくり都市宣言10周年

「大阪府吹田市」

52

トピックス

55

おたより

58

姿勢研究所について

62

出版案内

63

役員一覧

64